20代で隠居
週休5日の快適生活

九州出版社

[日] 大原扁理 著
吕丹芸 译

做二休五

钱少事少的都市生存指南

治

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

imaginist

想 象 另 一 种 可 能

理
想
国

imaginist

【日】大原扁理　著

吕丹芸　译

做二休五：钱少事少的都市生活指南

九州出版社

·北京·

图书在版编目（CIP）数据

做二休五：钱少事少的都市生活指南//（日）大原扁理　著.吕丹芸译.—北京:九州出版社，2018.12

ISBN 78-7-5108-7713-1

Ⅰ.①做… Ⅱ.①大… ②吕… Ⅲ. ①生活方式－通俗读物 Ⅳ.①C913.3 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第289078号

出版发行：九州出版社

北京市西城区阜外大街甲35号　邮政编码：100037

网址：www.jiuzhoupress.com

目录
CONTENTS

前言
Chapter1 隐居，就是这种感觉
- 一天的生活
- 什么是“隐居”？
- 一个月的生活费约7万日元
- 善加“利用自己”，不花钱也OK
- 发掘隐居时的兴趣
- 轻松应对：时尚篇
- 轻松应对：人际关系篇
- 前世是和尚？！

Chapter2 隐居吃什么
- 一忙起来便忽略掉的事物
- 一闲下来，对吃就感兴趣了
- 粗食意外地方便
- 粗食的优缺点
- 健康是最好的节约方式
- 美味的野草生活
- 某周的食谱

Chapter3 隐居之前的日子
- 三年茧居生活所感
- 表达开始退化
- 二十岁之后的人生要用减法
- 旅行与茧居的共通点
- 漫无目的地去了东京
- 隐居前的一番摸索
- 下定决心隐居的契机
- 在二十多岁时正式隐居

Chapter4 隐居的二三事
- 为什么没钱就无法活下去？
- 跑去见流浪汉

降低自己的生活水平
做二休五，生活无虞
隐居和飞特族有什么不同？
私房储蓄是必要的
隐居不花费社会资源
21世纪的隐居
隐居的自言自语
后记
免责声明

前言

我住在东京郊区的小公寓里，过着简朴且离群隐居的日子。

听到“隐居”，大家会觉得是什么样的生活呢？

“退休后悠然自得地靠退休金生活。后半辈子沉浸在自己的兴趣之中。偶尔跟老伴一起用退休金出国旅行。”是像这样的印象吗？

睡到自然醒，想吃就吃，一边啜饮着茶水，一边斗志高昂地想着今天要做些什么。

无拘无束、自由痛快的生活。

摒除掉“老年”这个元素，我每天的生活大概就是这种感觉。

一些朋友明明没要紧的事，却会突然打电话来，或登门拜访。这时，我就会明确地表示不欢迎。

正因如此，我没几个朋友。但是我只做自己喜欢的事，与为数不多的好友及喜好的事物为伍，这足够让我每日乐在其中。

原来，只要自己想过这种生活，其实是办得到的啊。这样想的我，每天都过得很开心。

然而，其实我只是个再平凡不过的人，既不会利用网络或炒股来赚钱，也没中彩票，更没有来自父母亲的遗产可以继承。意外之财是零。

这样的我竟然还可以隐居，连我自己也非常惊讶。

虽然绝大多数时候我都会拒绝他人的邀约，但偶尔还是会和别人碰面。只要他们问我“你平常都在干吗啊？”我都很伤脑筋。

老实说，我还是有在上班的，只不过是类似打发时间这种程度的工作，称不上是正式的职业……

我都是看心情随便回答：“有点像做二休五的感觉，玩乐过活。”或是：“没做什么值得一提的事。”每次别人问我，我的答案都不同，最后大家对我的印象都是“不知道这怪人到底在干什么”。

我明明没有想要骗人的意思啊。

大家当下的反应也各有不同。

有些明理的人察觉到情况不对，会改变话题，不再继续追问；但也有些没品的人装作若无其事，然后问得更深入；还有人会用瞧不起的眼光打量我……什么样的人都有。

但假如我也是那样的人，我绝对也会追根究底的吧。

看待事物过于认真的那种人，我倒觉得他们是对现状有所不满。这些人曾不悦地对我说过：“就是因为有你这种人，我们的国力才会衰退啦。”

我才不在乎他们怎么说呢。

才怪。

其实我有点受伤。

因为害怕他们会生气，所以我会尽量跟这样的人保持一定的距离，不会太接近他们。

我想要有那样的一句话，无论在什么情况下，都能用那句话来形容现在的我。但是我苦思良久，仍然没有灵感。直到有一次，我随意地讲出了“我正在隐居”。

就这样脱口而出“隐居”一词。一说完，我猛地用手拍了一下膝盖：“对耶，原来我是在隐居啊。”

这本书讲的是不合时代潮流的我，如何在艰苦的世道中走向隐居生活，并找到每天开心度日的方法。我想将我的亲身体验说给大家听。

虽然不知道对各位有没有帮助，但还请各位愉快地读到最后。

Chapter1 隐居，就是这种感觉

一天的生活

那么，我平常到底在做些什么呢？首先，我想要介绍一下我一天的生活。

起床

就算没正事要做，我还是会在六七点钟起床。

也许各位会讶异，在自由的环境中，我明明可以爱几点起来就几点，为何对早起这一点特别在意？

这是因为我不希望自己失去紧张感。

一旦过着清闲的生活，人也会跟着变懒。若自己不定下规则，没人会帮你完成。所以我这个习惯，或许可以说是一种生活的美感吧。

早上起床后先用冷水洗脸，用力拍打脸颊。

接着，不管多么天寒地冻，我都会打开窗户让空气流通，就算窗子只开一分钟也好。

等房间内的空气跟室外的空气融合之后，整个房间就活起来了。这件事一定要做，不然一天就不能算是开始了。

晴天时，等倒完垃圾，我会来做个日光浴。

晒太阳能使体内产生血清素。

是的，就是那个几年前蔚为一时话题的快乐荷尔蒙。

听说它能调节自主神经，帮助身心安定；在夜晚则会转变为一种叫“褪黑素”的睡眠荷尔蒙，具有类似安眠药的功效。

血清素不足的话，据说容易有抑郁症或失眠。

可能是因为早上的这个习惯助我一臂之力，所以我晚上几乎不会睡不着。

冬天，我会一边听收音机播报的新闻及气象，一边泡脚。

接着跟着六点半NHK广播体操一起活动筋骨。

为什么我要把广播体操当成每日的早课呢？这是因为当人运动到全身的肌肉后，就会通体舒畅。此外，我还会靠广播体操来确认当天的身体状况。

如果前倾蹲下时我觉得头很重，那就是感冒的讯号。那时我会立刻泡脚、喝蜂蜜姜茶，待在家足不出户。

偶尔我也会睡过头，赶不上广播体操播放的时间，这时我就会用YouTube播放广播体操来跟着做运动。

早餐

早餐通常是米饭配味噌汤及酱菜。

酱菜中我最喜欢的就是腌萝卜了。我也会自己腌渍当季的时蔬。

我做的大多是拌入盐后静置一晚即可食用的基本型快速腌菜。用这种腌渍方法，就算不买专用的腌料也没问题。

不想吃饭的时候，我就吃一两片全麦吐司（八片一包）。

依当时的心情选择要抹奶油酱、果酱还是花生酱。

有时心血来潮，我会自己烤司康饼，配着红茶享用。

米是前一天晚上先浸泡在水中，等充分吸饱水之后，再一次煮成三天的分量。

我主要是吃糙米，有时也会视心情或身体状况加上一些白米。但若是感冒或炎炎夏日，我大多选较容易入口的白米饭。

如果遇到做什么菜都嫌麻烦的时候，有个小秘诀介绍给大家！

马铃薯或番薯连皮切成小丁，跟米一起煮。

这样一来，既可以直接吃，之后也可以用平底锅打个蛋加到饭里，做成懒人炒饭！

味噌汤也只是把昆布用剪刀剪得很细碎之后，加水浸泡一晚而成的汤汁而已。

剪碎的昆布断面据说会有鲜味，所以我的做法很合适。因为要把昆布从汤里取出太麻烦了，所以直接把昆布当成材料来食用。

开火煮到沸腾后，再把整块绢豆腐放进汤里，用筷子剪成块。

因为这是每天都要做的事，所以尽量不要太花工夫，也不必投入心思。能越偷懒越好。

我家没有电饭锅，所以是用普通的锅来煮饭。

家里的厨房炉具不是电磁炉，而是旧式的煤气灶，所以光是为了抓到煮饭的窍门，我就花了好一段时间。

煤气灶就算转成小火，温度也不会马上下降，一不小心水就会冒出来。所以现在只要水一沸腾，我就立刻关火，用余热来煮饭。

我莫名喜爱这段短短不到30分钟、缓缓流逝的做早餐的时光。

今天我也眺望着窗外洒进来的晨光，看着它一点一滴流泄满地。

早上的自由时间

刷完牙后便是早上的自由时间。

唉呀，要做什么好呢？

虽然这样说，不过要做的事大概都固定了。

每天的例行公事先做完，就不会对接下来要做什么事感到困扰，心情就会很轻松。

这里的例行公事指的是用电脑收信、写日记、打扫、洗衣服、看书等。

想打扫时就打扫，虽然我不会每天都做，但至少不会等脏到让人生病才打扫。

因为我很喜欢洗衣服，所以一周会洗两三次。其他的事就随心所欲、兴之所至再做。

不论做什么，只要想到“世界上的人这时应该都正搭着爆满的电车通勤吧”，原本平凡的早晨，在隐居生活中反而显得更加甜美了。

偶尔我也会因为有事而需要在早上的通勤时间搭电车。

在月台上看着等电车的人，有些人的衣服烫得光鲜亮丽，有些人的衣服皱巴巴的，这光景仿佛是人类使用前与使用后的标本。

有时我也会幻想，如果我也过着那种人生会是怎么样。不过一上了车，在几乎没有立足之地的车厢内，当身后大叔的呼吸喷到我颈上时，这样的妄想便立刻烟消云散了。

果然还是隐居好。我顿时改变了念头。

午饭

午饭，我通常是吃荞麦面或乌冬面等简单快速的面食。

由于我不喜欢放太多料，简单煮的话，冬天就是汤乌冬面，夏天则是冷荞麦面。

平时撒上一点葱花或芝麻，冬天则把姜或胡萝卜等根茎类磨成泥备用，这样想吃时马上就可以用，非常方便。

加太多料会搞不清楚自己在吃什么，所以荞麦面里我只会加入一两种蔬菜。

我不放肉。切肉的话砧板会脏掉，而且清洁善后也很麻烦。麻烦的料理我只在外面吃。

顺带一提，荞麦面或米、味噌等，我都尽量买日本国产的。虽然价格贵了点，但我想要对粮食自给率的提升至少做出一点微薄的贡献。

接着就是一边听喜欢的广播节目，一边做菜、吃饭、洗碗。这是我的原则。

如果是看电视的话，我常会看得入神，等察觉时才发现时间浪费了一大半。广播则不会这样。

广播的好处在于可以一边做别的事一边听，十分有效率。

下午的自由时间

下午的自由时间，我有时会散个步，顺便买东西，或是在附近的公园做做日光浴、拔拔野菜。心血来潮时也会去喜欢的店家逛逛。

我很喜欢走路，每天至少会走一个小时以上。走路时会听iPod里灌的播客（podcast）。

我对不动产蛮有兴趣的，散步时会顺便仔细瞧瞧附近的房屋。

我发现附近的老房子或公寓，信箱口都用绿色的胶布封了起来，挡雨窗也关得紧紧的，看起来空屋率相当高。

如果搬到这栋破房子里，房租大概又会比现在还要少了吧。这样的话我就不用太拼命工作了，真好。一面这样想一面走是我的乐趣。

乍看会让人误以为回到了泡沫建筑时期的豪宅广告，与实际上冷飕飕的光景之间的差距实在太大了，诸多这种有关住宅的情报，也是散步时有趣的发现呢。

在觉得快要迷失自我时，散步是个好方法。

重点在于避开信息泛滥的车站附近等地，前往河川、公园等大自然的场所。

我会专注地看着天空、树木或水流等自然事物。

这时或许可以说是从宇宙的视角来看吧，如果能透彻地看着大约20万年间创造出来的事物，通常也就能领悟到，世间绝大多数事物都如同宇宙尘埃般微不足道。

要去图书馆或邮局办的事，也都是在这段时间处理。

下雨的话，有时我也会一整天都窝在家里看书。

虽然我喜欢雨声，但讨厌被淋湿，只要下雨，我都会尽可能取消与朋友的约会。

说到这，我想到，前一阵子我偶然看了好久没看的《托马斯和朋友们》。

其中有一集叫“亨利出来啊”。

这集的主角是个叫“亨利”的绿色小火车，很巧的，这个角色的名字跟我的名字一样。[1]

这家伙生怕下雨时雨水会弄湿自己最自豪的车体，所以就躲在隧道里不出来。明明他是火车啊。

大家都拼命拜托他：“喂，亨利，你出来啊！”他却置之不理。

结果他最引以为傲的车体渐渐被隧道里的煤烟弄脏了，但他仍然固执地不肯出去。

亨利被烟熏得越来越不舒服，这时，隧道旁边的一辆火车刚好故障了。

亨利一看到这种情况，便说：“哎，其实我真的不想出去啦，只是看到有人受困了我才不得不出去的喔。”然后摆出一副了不起的神情从隧道里出来，帮助牵引客车，也得到了大家一致的称赞。

我是不太懂姓名占卜啦，但如果名字相同，人格是不是也会雷同呢……

虽然似乎可以从这故事中得到些什么启示，但我还是想装作没发现。

晚餐

如果没有什么特别的事，我会在傍晚五点左右吃晚餐。

如此一来，第二天早上我就会因为肚子饿而自然醒来。这种饿醒的感觉实在是很舒畅。

据说胃在深夜里会停止活动。因此，太晚吃晚餐的话，食物到隔天早上仍会残留在胃里不会消化，这样可能会造成身体的负担。

在睡前进食确实是蛮伤胃的，如果早点吃晚餐，肚子也会轻松不少。

我听过断食对健康有益这样的说法。对了，英语breakfast中的fast也有断食的意思。打破断食，所以就成了早餐。

晚上确实地断食，让胃休息，这或许是先人们的智慧呢。

我的晚餐大多是炒饭、烤饭团，或是番茄意面等简单的料理。当然也是自己掌厨。

晚上的自由时间

大致上会洗澡，一边喝奶味较重的红茶一边看书，利用免费的影片网站或DVD看电影，还有收email。

边听广播边洗碗，做做瑜珈之类的轻运动后就上床睡觉。

基本上是早睡早起的模式。

因为这种循环已经成了习惯，所以我几乎每天都过着同样的日子。

由于没有什么非做不可的事，我会依照当天的心情偶尔调换顺序。

虽然如此，我还是想在有限的人生里有效地运用时间，所以我会花心思同时做两件事。

但其实也不过就是像上大号时同时刷牙这种感觉。

偶尔也会有什么都不想做的时候，这时为了转换心情，就会埋头猛睡或是发呆。

就算每天做的事都不一样，但共通点就是随心所欲地生活，不想做的事就不要做，大致就是这样。

我想，可能会有人说："你竟然不会厌倦这种生活啊。"但不可思议的是，我对这种生活真的完全不会腻。

从我搬到幽静的东京武藏野郊区算起，我的隐居生活已经堂堂迈入第五年了。

一月已经过半，附近的梅花开始绽放；而暖和的日子里，隔着玻璃窗能看见日照之处隐隐浮现出海市蜃楼的景象。不用翻开日历，我就先察觉了季节的变换，这让我十分心满意足。

时光在转瞬间流逝。

注释

[1]"扁理"与"亨利"的日文同音。——译者注

什么是“隐居”？

那么，“隐居”原本的定义是什么呢？查阅《广辞苑》，出现五个与“隐居”同音的字。

依笔画，依序为“允许”“引据”“殷墟”“阴虚”，最后才是“隐居”。

从排序来看，它也相当隐秘呢。

以下就试着来“引据”一下“隐居”的定义：

①遗世幽居、辞官、辞职等从世间隐退，随兴生活。
②家长辞去官职或是让出户长的地位后引退。也指其人、其住所。户长根据自身意志将其地位传给继承者，放弃自己的户长权。为中世武家法以来的传统法制，但于1947年废止。
③江户时代公家、武家的一种刑罚。撤下其地位，并将家禄让给子孙。
④江户的小传马町牢内犯人对老大的称呼。
⑤称呼一家之主仍健在的双亲。或指老人。

③跟④是江户时代的刑罚或称谓，②的制度在1947年，也就是昭和二十二年时废止了。

江户时期也就算了，但二战后不久竟然还有这种隐居的制度，让我吃了一惊。

至于⑤……我没听过爸妈在讲祖父母时用“我们家的隐居啊”这种说法。

就算是，但我既没有小孩也非老人，这种类型的隐居是无法让人随心所欲想做什么就做什么的。

因此最有可能实现的隐居，怎么看都只有①了。

这个项目既不会仅局限于高龄者，而且还多了“辞去工作”等理由，

选项的多样化及隐居的范围也更宽广，让人产生“这样我也可以隐居”的想法。

总之，它并不是“非得做××不可”的制度，而是自发地“从世间隐退”。而且“随兴生活”这一句能让人隐约窥见，隐居是做着自己喜欢之事的生活。

事实上，我也是从这一点感觉到自己是在隐居的。

插个话，我是深夜广播节目的忠实听众。在睡不着的夜里，最适合作伴的就是NHK的广播节目了。

广播时间从晚上11:20到清晨5:00，但现在在网络上也可以依主题选择自己想听的节目，随时随地都可以听，是它的一大魅力所在。

主播或来宾的语气不会像现今电视节目一样语调高亢又情绪化，而是沉稳平静，听起来很舒服，让人安心。

我很喜欢专栏作家天野佑吉的《隐居大学》这个专访节目。

节目内容就是天野先生找来各界名人，每个月举办一次公开的座谈会。

在节目中，天野先生曾经这么说：享受人生是隐居的最高旨趣。

过去在江户时代，有个以隐居为乐的达人，他是当时年轻人的憧憬对象。

我觉得这样的说法将“所谓的隐居就是……”的模糊概念表达得非常完整。

享受人生。

若这就是隐居的精髓，那么隐居的难度就比想象中更低了。

顺带一提，让人遗憾的是，2013年10月，天野先生过世了，《隐居大学》也因此停止播放。

天野先生享寿八十岁，但我真希望他能再长寿八十年，继续主持这

个节目。真的非常令人惋惜。

题外话，我没有电视，而且几乎不看电视。

尤其是每当我看了民放[1]台的节目后，都只有“世界真乱啊”“治安真差啊”“太可笑了吧”“真是想哭啊”这一类的想法，觉得疲累不堪，所以渐渐地就不再看电视了。

当然我也不是要否定所有的电视节目，我还是有喜欢的节目。

例如星期六晚上九点播放的[2]长寿节目《发现世界的不可思议！》就十分有趣，当我还住在老家时，常常收看。

但是为了少数喜欢的节目而买台电视机似乎又有点……

因此，我远离电视十年以上了。

至今还不曾因为没有电视而造成不便。

现在我的信息来源主要是NHK的广播节目。

NHK的广播只会平铺直叙地传达发生的事情，对我而言非常优良。

信息非常客观！

它只会说出经过，但结论则停在“答案请由你自行思考”。

就是这样喔。

不会给人一种强行进入你家，将信息塞进你脑中的感觉。

就算想要登门拜访，也只会站在玄关处，很有古人之风，深得我心。

而且在2014年时，播放接收合约中载明，只有收听广播者不需要支付NHK的播放费用。

十分照顾低收入户这点也深得我心。

在“收视是否需要付费”一事成了社会问题的今日，我非常希望只听广播的听众不用支付收听费用。

因此，我希望今后还是能遵照合约，不用付收听费也能光明正大地继续听NHK广播。

注释

[1]日语称商业广播为“民间放送”，简称“民放”。——编者注

[2]日本一家以关东地方为播出区域的无线电视台。——编者注

一个月的生活费约7万日元

这里的7万日元，除了房租、水电煤气费及饭钱外，还包含了医疗费、税金、保险费和交际费等所有生活上的支出。

我既没有接受旁人的经济支持，也没有接受生活补助或都营住宅[1]等来自国家的援助，而且我也没有申请的意愿。

但让人惊讶的是，只要有心的话，年轻单身男子的独居生活，只花费到这种程度也不会太难做到。这样的感觉有点像是将就的穷学生呢。

以一元、十元为单位的记账本太麻烦了，所以我不去用，也不想用。

只要每个月的收支不是负的就行，我的理财观就是如此轻松。

趁着这个难得的机会，我记录了一个月的生活支出费用，详细内容只对本书读者公开。

虽然不晓得对大家有什么帮助，但还是请各位看看吧。

补充说明一下，房租是28000日元，管理费[2]是1500日元。

这个月去朋友家聚会同乐，因此花了点钱；此外，因为我喜欢吃零食，所以常会买来吃。

我觉得不用过着太禁欲的生活。

外食或一日往返的温泉小旅行，一个月大概会有一次。如果煮饭时选的食材不是无农药作物，应该可以省下更多生活费吧。

节省不是我的目的，所以我不会特地去挑战那种生活，如果真的想尝试，也许仅花日币6万元左右我也活得下去。

NO.	日期	项目	内容	适用	日元	备注
1	5/1	其他	花（非洲菊）		105	
2		伙食费	味精		1021	
3		伙食费	洋葱		180	
4		伙食费	无化学调味料拉面2袋		230	
5		伙食费	苹果汁		98	
6		伙食费	牛奶		101	
7		伙食费	可乐		168	
8		伙食费	艾草红豆饼		204	
9		伙食费	荞麦面		238	
10	5/2	交通费	JR（日本铁道公司）、小田急		755	
11		交际费	咖啡		350	
12		交际费	食材、酒 @朋友家		3800	
13		伙食费	软糖		110	
14	5/3	交通费	JR、小田急		950	
15		外食费	江之岛汉堡		800	
16		其他	抽签、香油钱		130	
17		其他	清洁滚筒		108	
18		其他	湿巾		108	
19		其他	咖啡滤纸		108	
20		其他	茶包		108	
21		其他	小苏打		108	
22		其他	眼药水		286	
23		伙食费	受精蛋		388	
24	5/5	伙食费	腌萝卜		284	
25	5/7	伙食费	果酱		265	
26		伙食费	西红柿罐头		78	
27		伙食费	苹果汁		98	
28		伙食费	牛奶		183	
29		伙食费	酒（拜拜用）		103	
30		伙食费	红豆夹心饼		196	
31		其他	抽签、香油钱		150	
32		外食费	咖啡		530	
33	5/9	伙食费	有机糙米		1800	
34	5/11	伙食费	豆腐		131	
35		伙食费	苹果汁		98	
36		伙食费	牛奶		183	
37		伙食费	蒜头		131	
38	5/13	其他	抽油烟机滤网		108	
39	5/14	其他	T恤2件		398	
40	5/15	伙食费	饼干		196	
41		伙食费	全麦吐司		194	
42		伙食费	牛奶		183	
43		伙食费	草莓（半价）		250	
44		伙食费	无化学调味料、拉面 3袋		450	
45	5/16	交际费	柠檬草茶		570	

NO.	日期	项目	内容	适用	日元	备注
46		其他	香		380	
47		交通费	JR、井之头		780	
48	5/17	伙食费	黑巧克力		101	
49		伙食费	无添加的鸡汤		410	
50		伙食费	苹果汁		98	
51		伙食费	洋葱		58	
52	5/18	交通费	JR、地下铁、京王线		1173	
53	5/19	伙食费	腌萝卜		306	
54	5/20	交通费	JR		604	
55		伙食费	意大利面		410	
56		伙食费	葱		128	
57		伙食费	荞麦面		238	
58		其他	眼药水		286	
59	5/25	伙食费	蓝莓酱		265	
60		伙食费	豆腐		131	
61		伙食费	吐司		80	
62		伙食费	苹果汁		98	
63		伙食费	牛奶		183	
64		伙食费	洋葱		58	
65		交际费	豆奶炖饭		880	
66		其他	二手书		200	
67	5/27	伙食费	马铃薯		162	
68		伙食费	受精蛋		388	
69		伙食费	巧克力		79	
70		其他	湿巾		108	
71		其他	小苏打		108	
72	5/29	伙食费	红豆夹心饼		196	
73		伙食费	荞麦面		255	
74		伙食费	柳橙汁		98	
75		伙食费	牛奶		183	
76		伙食费	葱		158	
77		伙食费	洋葱		58	
78		伙食费	香蕉		78	
79		伙食费	小鱼干风味味噌罐头		202	
80		其他	笔记本		108	
81		其他	书		1404	
82	5/30	伙食费	可可		358	
83		伙食费	柳橙汁		98	
84		伙食费	牛奶		183	
85		伙食费	香蕉		78	
86		固定支出	房租、管理费		29500	
87		固定支出	水费		2845	
88		固定支出	电费		1865	
89		固定支出	煤气费		2405	
90		固定支出	电话费		6516	

对了，自从开始隐居之后，所得税申报的通知就没寄来过了。

终于连市政机关都丢下我了……

这么一想，我便去查了一下，才发现并不是这样的，而是年收入在

103万日元以下就不会被课所得税（2014年的情况）。隐居之后，我才知道原来有这种规定。

我的年收入自从隐居以来，便一口气掉到100万日元以下，不需要像有钱人那样为了庞大的税金而烦恼。

国民健康保险费，则有依照年收入确实缴付。

刚好，从户头扣完健保费的通知来了，我确认了一下，一年要12000日元。

年金[3]则有低收入可以减免的制度。

我打到年金事务所去询问过，回答是有钱之后再缴款即可，于是我采取了有钱时再缴纳的自营工作者方案，现在正在申请免缴纳年金。

尽管如此，税金真的是很让人伤脑筋呢。

隐居之前，我住在之后会提到的杉并区，也曾经有过全职工作，但是一付完了房租、水电煤气费和生活费、税金之后，手头就空空如也了。

现在虽然也没有钱，但同样是月光族，当然是一开始就不要有痛苦的回忆比较好。

不过，哪种方式才算好，应该是因人而异吧。

我没有钱，过着清贫的生活，有时吃野草度日；取而代之的是从过度疲劳中解脱了。

但是，如果觉得在公司上班还是比较好（就算要缴税），那就去吧。

反正，我只要想到工作是为了自己，我的积极程度就是那样了。就算没钱，只要不做坏事，我还是能够靠自己的力量跟点子活下去。

有志者事竟成嘛。

注释

[1]日本公营住宅（面向有住房困难的低收入群体的住宅，相当于中国的廉租房）的一种，由东京都府管理，故称都营住宅。都营住宅的申请者（家庭或单身均可）收入需要低于一定的水准且有住房困难，登记后通过抽签和积分决定分配权利。同一住房，租金视承租人实际收入水平而定。——编者注

[2]日本房屋的管理费由小区用地和建筑物的共用部分（电梯、走廊等）的清扫和检修费用、电费以及定期管理所需的费用组成。——编者注

[3]日本的养老保险制度。——编者注

善加“利用自己”，不花钱也OK

节约生活的重点，在于自己做得到的事情要尽量亲力亲为。虽然没钱，但因为有大把的时间，就花时间来做吧。

相反，有钱没闲的人，就可以花钱雇人来帮忙洗衣、煮饭或做其他杂事。

大家应该善加利用自己所拥有的事物，若勉强想要利用自己没有的，只会让自己痛苦。

那么两者都没有的人该怎么办呢？

现在的我暂时找不出答案。

但要是我的话，既然都是痛苦，那不如就先工作吧。

举一些我自己可以做到的事为例，像是煮饭、洗衣、打扫、理发、购物、通勤、运动、保养，此外还有在家附近摘点可以吃的野草、自己动手做送给朋友的礼物，之前我还自己修好了爆胎的自行车……

总之，只要是可以付钱请人帮忙做的事，我一概自己来。

有趣的是，人一旦没钱了，灵感便会浮现。

从他人的眼光来看，或许我一贫如洗，但正因如此，创意为我带来了更多乐趣。

下面就整理介绍一些我能DIY、不花分文就乐在其中的事。

料理

基本上我都是自己煮。

每餐自理的话，伙食费就能降到外食的四分之一左右。

我觉得自己煮的饭最安心、最好吃了。

以前会在外面吃东西，现在好像很少了……

不过极少数时候，我也会完全不想自己煮，或是有时会突然想吃些什么料理，这时我就会去外面吃，不会忍耐。

一年之中，我偶尔会有几次和朋友相约，精心打扮去市中心的餐厅吃饭，我觉得这样也挺不错的。

为了什么样的目的、穿着哪种款式的衣服、和谁一起用餐、聊什么话题、度过怎么样的时光，光想着这些都让我觉得开心。

我认为餐厅是一种很了不起的文化。

无论如何，“毫无理由就是想在外面吃”这种事是不会发生在我身上的。

有分寸很重要。

我一天的伙食费大约控制在300日元左右，最多也不会超过500日元。最近我在GODIVA的展示柜，看到一颗巧克力要价差不多300日元，各位买这一颗巧克力所花的钱就可以让我过一天了。

顺带一提，为什么我会进到GODIVA这种和我完全不搭的店呢？其实只是不小心走错店而已啦。

结果我一颗也没买。

为了不要忘掉5日元的巧克力就可以让我很满足的那个年代，今后我应该也不会为了自己而买巧克力吧。

一天的伙食费虽然是控制在300日元，但能够每餐都自己煮，我已经觉得很感谢了。

一定有很多人因为家族成员众多，或是工作繁忙，无法自己煮饭。

如果不能每餐都开伙，也可以一次先做好数餐的分量，万一遇到突发状况，无法在外面吃时，也能在家吃到美味的料理。

这种事说来简单，但实际执行起来却很困难。如果我是这种人的话，那会怎样呢？

我大概很快就会放弃煮饭，只随便买些现成品，或是拜托住附近有空的亲人朋友来帮忙做菜，渐渐地就越来越偷懒，想着“这样应付就可以了吧”。

因为追求完美，反而会让自己陷入更加忙乱的处境……

有时还会因为自己做得很好，但为何别人就不能做得跟自己一样出色而生气，这也很让人疲累。

因此，我对我自己或他人，都是很随意的。

打扫

基本上我不会使用超市卖的化学清洁剂。

理由有以下三点：

①我不喜欢清洁剂的味道。
②清洁剂依照使用场所跟目的分成很多种，而我无法分辨何时该用哪一种。
③一想到合成表面活性剂会流到河里，就觉得可怕，所以不使用。

就是这三个理由。

我用小苏打当清洁剂。

小苏打是可用于家庭清洁的万能清洁剂，把小苏打加水调成糊状，就能清洁不同程度的污垢，不必买其他各种清洁剂，非常方便。

厨房不锈钢的油污、抽油烟机的污垢、浴缸的水垢等，只要用小苏打就可以清洁光亮。

此外，小苏打也有除臭的功能。对厨余臭味很在意的人，可以将小苏打直接撒在垃圾桶内，恶臭就会瞬间缓解。

小苏打对付排水口的臭味也很有效。当闻到排水口飘出臭味时，立

刻倒入小苏打，再浇上热水，就能清除臭味。

看着不停冒出的泡泡，我愉快地想象着那些造成臭味的细菌，正痛苦地被冲走的样子。

上网查了查，发现似乎还有人用小苏打来洗头。我没有这样用过，也没有使用的打算，所以无法评论。

后面还会提到，我连洗澡都用小苏打。

像这种方便又万能的东西，却因为跟化学清洁剂比起来太不起眼，所以用的人不多。

我为此深深觉得可惜，因此偶尔会送别人一些小苏打。

最近市面上有号称十分环保的椰子果实清洁剂，我看了成分以后，发现它还是添加了一点表面活性剂，所以还是果断地选择小苏打。

小苏打分解之后的成分只有水、二氧化碳和碳酸钠，对人体无害。

为了表面活性剂的名声，我顺带一提，所谓的“表面活性剂”，是“两种不同性质的物质混合后的总称”。

天然成分的表面活性剂（由大豆提取出的乳化剂等）可使用于食品中，所以并非全是有害的。

但如果是用在清洁剂上，从成分来看，我就不是那么清楚，若要一个个去问或查询又太麻烦了，所以我还是决定不买。

小苏打依照用途不同，种类也不同，不可以将清洁用的小苏打用来做料理。

食用小苏打通常放在超市的烘焙区。

泡打粉常会添加铝，而小苏打可以作为泡打粉的替代品。

我在烤司康饼的时候，用的也不是泡打粉，而是小苏打。

我不会对添加物过敏，所以自己吃没什么关系，但因为也常拿来送

人，所以还是用小苏打比较安心。

用来清洁时，我常会去百元商店买国产小苏打。

在百元商店仔细观察的话，会发现即使是同一种产品，也有日本制跟非日本制之分。

清扫的重点在于，不要抱持着“非打扫得一尘不染不可”的心态。

如果脏污清除不掉，就抱着“算了，这样就可以了，反正我已经努力清过了”的想法放弃吧。比起扫得干干净净，更重要的是清洁之后的心情爽快。

发生了讨厌的事，或是诸事不顺、静不下心的时候，我就会很想扫除。

大概是因为一直重复单调的动作吧，很容易变得心无旁骛。

此外，专心打扫也容易忘却烦恼，甚至常会心念一转，觉得自己所烦忧的事其实没什么大不了。

以前听人家说过扫除是十分重要的神圣仪式，对我而言，打扫可能真的类似祈祷、祈愿这类的行为呢。

据说京都的上贺茂神社也有所谓的扫除祭典。

当然，在自己想做的时候去做也是很重要的。

因此基本上，只要我心血来潮，就会边听音乐摆动身体边扫除。

不想打扫的时候，我也常会对自己宣布：“今天就偷懒一下吧！”然后果断放弃。

而如果是像连小苏打都用不到的那种、连称为“打扫”都很勉强的小事，我倒是每天都在做。

例如将柑橘类的精油滴在卫生纸上，先深深吸一口气后，再以卫生纸擦拭桌椅。

或是洗完碗后，一定会用抹布把厨房擦一遍。

上完厕所后，会把卫生纸折一折，轻巧的擦掉脏污处（这个动作有时在别人家我也会偷偷地做）。

经常清扫的话，其实只要轻轻一擦就能变得很干净呢。

仔细一想，我几乎没有大扫除过，但是超小的扫除可能每天都在做也不一定。

虽说是每天，但其实也只是随手一擦，五秒就结束的事情而已。

每天五秒钟，就能过舒适的生活。

对了，以前让我感到很有趣的事情之一，就是“化学清洁剂的广告”。

广告的示意画面中，脏污轻松地被除去，看起来干干净净的，但是仔细观察影像的话，其实最后一定还有一点污垢留在上面。

我看了那种广告之后，一定会跟家人告状。

“那个广告，明明就还有脏东西在上面嘛。”

这时家人就会说：“咦？怎么可能会有，你在胡说些什么啊。”

就这样否定了我的说法。

说出实话后，世界上却没有一个人相信自己的话，这样的一抹孤独，我在当时就理解了。

明明就不是那样……虽然我始终挂念着这件事，但现在家里没电视，所以真相也依然不明……才怪，用网络一查，果然有很多人也都发现到这点了！我的困扰终于解决了！

我感到自己没人理解的少年时代终于得到了一点回报。

那时的我是个小小哥白尼。“我终于证明了你是对的喔！”我有点想跟十五年前的自己这样说，但又觉得其实也无所谓了。OK！下一个主

题！

洗衣服

首先，买衣服时我会选择可以在家洗濯的材质。

一定要送洗的材质（例如羽绒服），就尽量不买。

只穿一次的衣服，如果没有很脏我就不会洗，通常我一星期会洗两三次衣服。

如果穿着某件衣服时发生什么倒霉事或被卷入纷争中，我会觉得不洗衣服心情就不舒服，所以也会拿去洗。

洗衣服时，我也只有加入小苏打而已。虽然视衣服多寡用量会有所不同，但一般都是选择“中”水位，用汤匙加入堆成小山一般高的一匙。

以下是我洗衣服三年以来的一点心得。

▪不使用柔顺剂

我本来就不喜欢柔顺剂强烈的味道，而且它的种类太多，我搞不清楚，所以从没用过。

虽然用小苏打洗过的衣服，不会像用了柔顺剂那样，有非常化学的、软绵绵的感觉，但还是有一定的柔软度。

而且，网络上竟然还介绍了在洗衣机装柔顺剂的地方加入小苏打的方法！

我很想告诉大家，如果一开始就把小苏打放到洗衣槽里的话，就连洗衣液都不需要。

▪不残留

用某一种洗衣液洗衣服之后，残留的皂液会把裤子的胯下部位染得白白的。以前我都没发现，所以青少年时期曾在学校里发生过让人尴尬的事（啊，只是很普通的事啦）。

但是用了小苏打后，到现在都没出现过这种情况。

寒冷的冬天，把衣服从外面收进房间时，硬掉的小苏打粉有时会黏在衣服上，但是等到干掉以后，它就粉碎了，轻轻一拍就会掉落。

小苏打就是这样，毫不执着，十分干脆好相处，不会纠缠不休，让我头痛。

▪对肌肤无害

柔顺剂中使用的阳离子表面活性剂，据说是氯系里毒性非常强的物质，敏感的人会通过皮肤吸收其毒性，可能导致呕吐、头痛，而有过敏性皮肤炎的人接触了也可能使发痒加剧。

小苏打不含具毒性的表面活性剂，洗完衣服之后，穿在身上的触感也很舒服。

▪晾在室内时可抑制臭味

梅雨时节，衣服只能晾在室内，如果不使用柔顺剂的话，衣服就会有臭抹布般的味道对吧。

但就算是这样，我还是不想买室内晾衣专用的洗衣液。

这时，我洗衣时就会加入比平常的量再多一点的小苏打。

虽然还是会有一点异味，但小苏打原本就可以作为除臭剂使用，所以能抑制大半的味道。

大致上就是这样。

小苏打比不上柔顺剂的地方，大概就在于无法防止静电或花粉附着吧。

虽然静电在干燥的季节会对心脏造成很大的影响，但考虑到小苏打的其他优秀之处，期望它能达到完美也实在太苛求了。

如果不是要清洗被机械的油类弄脏的工作服，或是小孩沾得满身泥的衣服，我想小苏打已经十分够用了。

有人说小苏打会堵住水管，但我从来没遇过这种事，那种情况应该只是小苏打加太多了吧。

理发

我已经将近十年没有花钱请人帮我剪过头发了。

这件事或许十分让人惊讶，但其实只要有心的话，是可以办得到的。

而且现在家电用品店里，也有贩卖能调节修剪长度的理发器。

我很喜欢松下的“CUT MODE washable ER508P”这个非常普通的理发器。

记得这是以前在大型量贩店买的，价格好像不到7000日元。

一想到去好一点的美发沙龙剪一次头发也要花几千日元，不如用这个，两次就回本了，真的非常划算。

我每个月都用它自己理一次头发。

对着浴室的镜子，后面再放一座全身镜，就能看着后脑勺自己理发，连脖子的发际线处都能理得很干净。

当然刚开始也失败过，我曾经把头发理掉太多，有些地方看起来就跟秃掉一样。

不过习惯以后，我渐渐知道哪里该留长、哪里该削短才会适合自己的头型了。

我没有电动刮胡刀或是剃刀之类的用具。

理发器的配件里有个叫“3mm”的，我以前不知道这是要用来干吗的，后来有天试着用它来刮胡子，只花了三十秒就剃得很干净。

从那之后，我大概一个礼拜会用理发器附赠的配件3mm来刮一次胡子。

我觉得刮胡子是蛮浪费时间的事，所以刮胡刀和刮胡膏都扔到垃圾桶里了。就是因为这样，近几年来都没用过刮胡刀。

购物

我买东西的重点不在于“想要、不想要”，或是“有的话很方便、没有的话很不方便”，而是用“需不需要”来判断。

所以我很少买食材以外的东西。

后面也会提到，这应该是我在海外当背包客时养成的“不带多余物品”的精神表现吧。

不过在一些喜庆的日子里，我还是会毫不犹豫地买花或礼物送给好友。做事要看场合，这也是很重要的。

反正我不会毫无理由地想要乱买些什么。

因此垃圾自然也减少了。

我现在使用的可燃性垃圾袋，是三公升装的超小尺寸。

大概是便利商店最小的塑料袋尺寸。

在价格上，比起单价最便宜的，我更在意的是整体考虑起来是不是划算。

确实只看超市传单的话，某些东西真的很便宜也说不定，但还要考虑到为了买东西去那里所花的交通费或是时间、体力，是不是在可以接受的范围内，这才是重点。

如果我有时间或兴致，还会想到这样的购物能带给社会什么样的利益，或是能反馈给社会些什么。

每当这样思考时，乍看便宜、其实综合来讲成本很贵的东西，真的会让我领悟到“免费的最贵”这个道理。

例如决定了想要的东西，如果确定那里有卖倒也无妨，但如果是特地跑到遥远的Outlet去看有没有卖，这种事我是一定不会做的。

尤其是大特价时期的人潮会让我很疲累，思考能力下降；店员也会因为工作量太大，服务变得不够周全。一想到这些，我就更不想去了。

自从隐居之后，觉得原本为了追上时尚潮流所做的努力实在太累人了，所以后来除了非常想要的东西以外，都是堪用的将就使用而已。

购物要从全方位来考虑！

这么一来，浪费就会骤减。

交通

原则上我是不坐电车跟公交车的，通常我会把活动范围控制在走路或骑自行车可以到达的范围内，如此一来还可以运动。

一般来说，坐电车五站内的距离，我都会骑自行车。如果是坐地下铁的话，距离大概是约两倍的十站左右吧。在这段范围内，想处理的事应该都可以达成。

不过偶尔也会和朋友一起到东京市区，或是大热天时，我就会很干脆地坐电车或公交车。

前面有说过，我不做勉强自己的事。

我当然没有汽车，我想就算现在有钱，我也不会买车。

因为住在东京，交通网十分发达，没车也不会造成不便。

而且光想到油钱、停车费、保养费和汽车税等养车的费用，我就敬而远之了。

对生于1970年以前的泡沫世代或更老一辈的人来说，像我们这种没什么物欲的世代，是很“可怜”的。

的确我个人是觉得没有汽车、摩托车、房子，也不需要出国旅行、品味烟酒声色也能活得下去，但要说什么这很可怜，我就不敢肯定了。

所谓的新世代，就是不管当时是哪个时代，都可以敏感地反映当下的世界潮流，如同变色龙般变化，并且创造出世代感这样的存在吧。

泡沫世代的年轻人，就跟呼应着泡沫化一样，物欲也随之膨大；而在不景气中度过青春岁月的人，也会随着这样的社会氛围而减低自己的欲望。

年轻人真的是为了适应时代而生成的啊，我衷心地佩服着。

运动

一旦想要煞有介事地学习时，什么都要先花一笔钱。

为了运动而学游泳，所以先买泳衣；要去健身房所以先加入会员、买健身专用服。

或者是虽然不在外面花钱，但会买健身器材放在家里，结果都一样要花钱。

虽然花钱不用动脑又能快速解决问题，但是一思考“有没有不花钱也能运动的方法”这个选项好像就因此消失了。

我不会为了运动而花钱去健身房或游泳池等地方。

虽然和前面提到的“交通”重复了，但我会做的就是散步跟骑自行车这类，独自一人就做得到的事。

特别是走路的效果，从很早以前就备受好评了。

例如常走路的人不容易老年痴呆，或是历史上的伟人、哲学家经常有散步的习惯，等等。

还听说有很多穴位集中在脚掌，因此走路可以刺激脑部。

过往的哲学家或小说家总是一面走一面思考，这也是很容易想象的画面呢。

我的目的虽然不是刺激脑部，但我仍会尽量选择凹凸不平的道路走。脚掌在走路时享受着凹凸的感觉，是非常舒服的一件事。

悲哀的是，人类是很容易习惯刺激的生物。

前几天在朋友家踩着附颗粒的竹制踩板，我完全感觉不到痛，虽然这样似乎很健康，但总觉得不够满足。该不会以后只能踩剑山了吧……

散步时可以适时接收到一些外在信息，也能早早察觉花朵的绽放、日落的时间等。此外，早上做广播体操，以及睡前做简单的瑜珈，这些也都不用花半毛钱。

实际做一遍广播体操就会知道，它在非常短的时间内可以动到全身的肌肉、关节，安全又有效率的运动非它莫属了，而且又是免费的。

重点是每一个动作都要确实地做！

虽然会有一点累，尤其是肩膀四周，但这样也能知道日常生活里自己哪个部位是常用或不常用的。

广播体操是与身体的交流。

早啊！膝关节！

大腿二头肌，早安！

这样一边说一边做，效果搞不好会更好喔。

但是所谓的健康法，一旦引人注目之后，就一定会分成赞成派和反对派两种意见，在网络上发酵或是出版成书等等。

虽然我觉得适不适合都是因人而异，但是像散步和广播体操，我倒是没听过有人说它们不健康的。

它们虽然很平凡，但或许适合所有人也说不定。

比方说若是出了抗老化的书：

《想要长寿就不要走路》

《做广播体操会早死》

……

这种题材的书应该不会热卖吧。

说到关于广播体操的回忆，我只记得小学暑假时，因为敌不过乐天利[1]小包薯条的诱惑，每天早上就算想睡得要命，还是会去做体操。

当时只要参加町内会[2]的广播体操活动，就可以在卡片上盖章。全部集满之后，便能在附近的乐天利换到小包的炸薯条。

现在回想起来，只不过为了一百多日元的小包薯条就上钩，牺牲了难得可以睡懒觉的暑假早晨，实在是太不值得了。

小孩每天都在玩耍活动，运动量其实非常足够，那种活动应该要让慢性运动不足的大人做才对。

也就是像我这样的人，是最适合的。

美容

现在的药妆店或美妆杂货店里，女性保养品就不用说了，男性保养品的专柜也越来越多。

真的有那种必要吗？对我来说，用途不明的小瓶子一瓶就要1000日元以上，一看到价格我马上就想放回架上了。

虽然我也觉得不太会有人好奇我的事吧，但万一真的有什么奇特的人想知道，所以我还是写一下。我很懒，所以我完全不用也不买保养品。

年纪还轻时为了想吸引他人的注意，也曾经一时乱买过，虽然只是薄荷脑之类的，但是刺激性太强，最后没用完就扔进垃圾桶里了……

对了，冬天嘴唇很容易干裂，所以我会买曼秀雷敦的润唇膏。那可以算是保养品吗？

我现在手上刚好有一条，它的正式名称是“曼秀雷敦药用润唇膏XD”。药用。

果然比起纯粹为了美观的产品，它是属于保护嘴唇不受伤害的实用品。

加上“XD”这种好像很厉害的英文字母，让人感觉更有说服力。

不过从分类来看，它是准药品。

“虽然被排除在医药界之外，但我仍然算是药哦！”我好像听到它这么说。

对于被社会划分出去，但仍算是人类的我而言，是非常亲切的存在。

有一次我读到作家宇野千代写的一篇文章，她说她都以橄榄油代替化妆水，所以成为了冻龄美魔女。

因此我也拿了放在厨房的特级初榨橄榄油，在洗完澡后使用看看。结果很快就吸收到皮肤里，完全不刺激。明明是油脂，但却非常清爽不黏稠。

这样就算到冬天，我跟皮肤干燥也无缘了。

以前如果不涂点保湿乳液，皮肤就会很痒，但现在完全不需要了。

我这样写，看起来虽然很像廉价的广告文宣，但因为实际体验真的是这样，所以我便如实地写了出来。

仔细想想，橄榄油本来就是能吃进肚子里的东西，所以当然不会对身体造成不良的影响啰。我的目标是也要当个冻龄花美男！

肥皂也是只有在较脏的部位和流汗后使用而已。

用热水洗净脏污和汗水之后，我就不会再拼命擦洗了。

正因如此，我的浴室非常干净。

浴缸旁边只放了肥皂和洗发水。

最近因为肥皂用完了，所以我都用洗澡洗头二合一的液体肥皂解决。

洗手台上放了牙刷、牙膏、漱口水，以及刚刚提到的橄榄油，基本

上就这么简单。在打扫时也非常轻松！

注释

[1]韩国乐天集团旗下的跨国速食连锁店。——编者注

[2]日本的一种社区自治组织，依靠加入者所交纳的会费开展各种活动，提升当地居民居住的幸福感，发生灾害时还会发布避难信息，进行互帮互助。——编者注

发掘隐居时的兴趣

为了不用每日忙乱也能尽情生活，发掘不用花钱，而且一个人也可以沉醉其中的兴趣是上上策。

首先是读书。

读书是一个人就可以做得到的，不用花钱、不用看时间或场所，而且客观来说，明明只是单纯地消磨时间，但似乎还能让自己变聪明，堪称为最强的兴趣。

虽然实际上并不会因为看了书就变聪明，这点我最知道了。

读书时，我会尽量善用图书馆。

令人感谢的是，现在几乎大部分的图书馆都能在网络上查询、预约，然后在最近的图书馆取得书籍，不用为了分馆才有的书特地大老远跑过去了。

虽然热门书和新书要等好几个月后才能预约，多少有点不方便，但只要想到有上万本藏书在等着我，就忍不住觉得兴奋。

图书馆是知识的宝库，让我们了解原来世界上还有这么多事是我们所不知道的。

有本名叫《去图书馆吧》的书，作者为宫田升，出版社是MISUZU，它是一本告诉我们如何利用图书馆的好书。

作者似乎已经退隐，但仍活力十足地从事笔耕，他非常了解对隐居者来说，图书馆是多么有用的设施。

当然有些书图书馆里也没有，这时就要去二手书店找。

偶然看见的话就买，没有就算了，静静地把对这本书的印象放在脑

海某个角落里，就算之后淡忘，也没什么好困扰的。

我以“书即是相逢”为信条，当想要看某本书时会立刻把握当下的时间点。

如果找不到的话，就认定彼此的缘分仅止于此吧。

在这个时代，虽然能在网上二手书店找到想看的书，但就算能用这种方法找，我也不会特意这样做。

我认为那些应当会读到的书，一定会有可入手的途径，也一定会在必然的时机相逢，呈现随时都准备好的状态。

在我前几天读的书里，作家河野多惠子在某个对谈中这么说道：

“虽然有大量的书不断推出，但不用尽力去追逐。跟自己有缘分的书，一定会在某处与你相遇。”

对待书的态度，或许跟与人交往的方式类似也说不定。

我跟某人见了一次面之后，如果觉得对方和我不投缘，之后便不会再见。

书本也是一样，如果看了前十页觉得无聊，我就不看了，立刻还回图书馆。

这种凭第一印象决定要不要放弃的感觉十分相似。

注定会相遇的人或是书，因为最后总是会自然地碰上，所以一切都不用拘泥也没关系，这是我的见解。

《活了一百万次的猫》的作者佐野洋子说，如果看了无聊的书，虽然心里会想着“这书也太无趣了吧”而将之丢到一边，但为了确认是不是直到最后都这么无聊，仍会一次次地捡回来看。村上春树先生的畅销巨作《挪威的森林》，据说也是其中之一。

那么，在与人交往方面，佐野洋子又是怎么想的呢？“如果交往之后，毫无缺点也不会吵架，这种人绝对是骗人的，所以我不会认为对方是人类。”

果然，人与书的交往方式是相似的。

新书很贵，所以我几乎不会买。

但也有例外的时候，就是觉得“看完这本书以后给某人看的话，对方一定会很高兴”，这种时候我就会买了。

这时，我会在自己觉得有趣的地方，或是我觉得对方会有兴趣的地方，贴上便利贴。

但如果只是出于个人需要的话，因为新书价钱偏高，以我现在的经济能力，我是不会买的。

一本书只由一个人读的话，要花1000日元；两个人读的话，一个人只要分摊500日元……当我这么跟老家在关西的朋友说时，对方回了我一句：“你的想法还真像大阪的欧巴桑啊。”

大阪欧巴桑的想法还真是了不起啊。

接着是看电影。

这也是一个人可以尽情享受的最棒的娱乐。

令人感激的是，现在网络上有各种服务，也有许多免费的电影。

我看了好几次不受著作权法限制的老电影。

因为很多老作品都能在免费视频网站找到。

如果是外国网站，会有很多无字幕的西洋电影，对于懂外文的人来说，是非常好的选择。

若是在来历不明的网站下载文件，计算机可能会中毒，所以最好不要选择这种方式。

我觉得在线收看的方式比较安全。

依当天的心情选择想喝的红茶，边喝边看老电影，是再幸福不过的时刻了。

我偶尔也会使用青春18[1]的车票来个一日泡汤行程，虽然这样可能会花一点钱。

东京近郊的热海、下诹访、日光、石和及白子我都常去。

由于隐居的关系，平日和周末没什么分别，所以我会选择人不多的时间来趟优雅的旅行。不只温泉，许多娱乐设施平日的入场费也比较便宜。

假日人很多，所以我不想外出。

因为我不喜欢过多的人潮，所以平日尽可能在上班高峰时段结束的九点以后出门，在下班高峰时段的五点前回家。

讲到目前为止都是我自己的兴趣，但除了看书、看电影之外，还有很多不需要花费的兴趣呢。

像是去附近的山林观察野鸟，或是素描、编织，等等，只要是不花钱的兴趣都好。

以前我偶然在电视上看过，有人的兴趣是画实际上不存在的虚构地图，持续了十年以上。

他对于地图的设定也十分缜密，“这里会有个这么大的公园，是因为市政府为了重新开发，所以买下很大片的土地。但都市计划受阻，最后不得已便规划成公园。”他淡淡地说道。

让我印象深刻。

将现实中完全派不上用场的地图巨细靡遗到画出来，所费的时间也令人瞠目结舌。但据说这个都市在他的脑海里仍然不停地变化着。

真让人感到神圣呢。

这也是不花分文而且能持续一辈子的兴趣。真的是很厉害。

注释

[1]在有效期内，可无限多次搭乘指定路线普通等级列车的优惠票。——译者注

轻松应对：时尚篇

我的衣服几乎都是在二手衣服店或是折扣商店买的，以基本款为主。

过去我也曾经花费心思，想让自己能够用便宜的价格就穿出各种风格，并且展现与众不同的品味。

我曾在生意不好的二手衣服店，买过可能是女性穿的短版花纹毛衣，只要100日元（那间二手衣服店我很久没去了，后来再去还真的倒了）。

或是在伦敦的市集里用一英磅买到过靴子。

还有在便宜的二手衣服店里，不对，是在摆在外面风吹雨淋的街边陈列区，找到20日元的甜点师傅风格衬衫。

不过最近我开始毅然决然地做起衣服的断舍离了。

实际执行断舍离的好处，就是我可以全心全意地面对自己的内在。像是想着：“为什么这一件我不能丢呢？”

然后我终于恍然大悟一件事。

我不花钱也可以打扮得很有型喔——这种心态的根源，是来自于冀望得到自我肯定。

接着一定会产生“所以我很了不起”的情感。

人类或许就是一种会寻求自我认同的生物吧。

渐渐地，我的这种冀望也消失了。

这是因为知道了自己是穿着平价时尚也能满足的人，也觉得不用再引人注意了。

所以现在我每个季节大概会有三种穿搭，而且都是不受当下流行影响的基本款。只有夏天因为容易流汗，所以T恤会多准备几件。虽然挑选有个性的衣服也是一种乐趣，但是要能轮流搭配实在有点困难。

现在比起乐趣，我更在意的是方便。

话虽如此，但人还是会有自我意识过剩的时期呢。那段时期会把“自己要和别人不一样”视为人生最重要的课题，把全部的心力都放在这上面。

现在回想起来，虽然当时的衣服也很适合我，但一想到自己的表现欲竟如此强烈，我就忍不住感到不好意思。

轻松应对：人际关系篇

有句话说“来者不拒，逝者不追”，但我的想法有点不一样。来者我会适时地抗拒，离去的东西我则不会再去追求。

我的人际关系很差。

这不是自豪，但人家约我出去我都会拒绝。

就算别人发短信给我，我也不会礼貌性地回复。

原本我就不喜欢与人接近，跟野猫一样会和人保持一定的距离。

和人保持距离的优点就是不容易对他人生气。

比方来说，就算是家人或朋友，若是太过亲密就会忘了分寸，在意一些微不足道的小事，而说出多管闲事的话。像是“为什么身体不舒服还不去医院”或是“要是你能交个女朋友就好了”之类的。

但若是保持适当的距离，就不会忘了最基本的道理——这是对方自己决定的事。

在职场上，若是正职员工，也许每天还要跟上司面对面，无法躲避必要的人际来往；但若是一周只去打工两次的话，我还能勉强忍受。

在极近的距离之下，就算是我自己都可能会无意识地惹他人生气，所以如果能够顺便接受这样的自己，今后的人生就会是彩色的了。

自从隐居之后，我不管是对家人、朋友或是街上的怪人，生气的次数都大幅减少了。

过着像是平稳的风筝般的日子。

一定有人会这么想：“我也不想跟你这种人当朋友。”

但是没关系。

随着年纪渐长（其实从年轻时就开始了），我越来越觉得很多事非常麻烦。

但每当我自己一个人独处时，就会神采飞扬、精力充沛。

不是“如鱼得水”，而是“如隐居得孤独”。

但在虚幻的社交场合中，我会散发出“不要约我”“不要跟我讲话”“有事的话我自己会去”“少来管我”的气场。

大概约了二十次都被拒绝的话，对方也就不会理我了。而这种人应该也不是真的有事想找我。

真正会留下来的人，还是会留下来的。我的人生中即使只剩下两三人，也还是可以感到快乐。

以前我就很喜欢独处，完全不会觉得难受。

学生时代，无论是上学放学或是去上厕所，我都非常习惯一个人（后者的话，我更要自己一个人去）。我本来就是这种个性。

像我这种不社交、不显眼、安静过日子的生活方式，据说就叫作“低调”（low profile）。

前世是和尚？！

以前我曾经到一个第六感很强的OL朋友苏嘉塔的家里过夜。

因为苏嘉塔灵异感极强，公司的计算机或是电子系统常会发生原因不明的故障，她也因此经常被开除。

虽然不知道是不是真的，但苏嘉塔在梦里可以感应到他人的前世。在睡前，她跟我提到，她梦见了最近开始上班的公司上司的前世。

我问她：“那我的前世呢？”苏嘉塔说她不知道。

“什么嘛，你唬我啊？”我心里觉得奇怪，但仔细询问后，她这么回答我。

“一般来说，我大概可以感受得到人前世的气场，或者说是生活感吧。但是我完全看不见扁理君的生活感。”

是指没有前世吗？还是今世我是第一次出生的？

但是仔细一想，苏嘉塔可是个通灵人士，很懂得如何让人有面子，她要称赞有往来的男性，好让对方依自己的心念来做事是易如反掌。于是我带着一抹警戒心入睡了。

第二天，苏嘉塔一醒来就说：

“我知道扁理君的前世是什么了。”

“咦，是天使吗？”

“错！是和尚。”

“……”

依照梦境，我前世隐居在印度某个深山中，住在连信徒都没有的小

庙里，撰写自制的经文、绘画写作，过着悠闲的生活。

和尚的确是给人远离俗世，没有生活感的印象……

顺带一提，占星术老师也说过我的前世是和尚。

依照这个老师所看见的，我原本是属于印度某个宗教团体，谨遵师道，实行着断食等苦行。

然而，后来我却感到不对劲，还被视为异端，关入牢中遭受拷问，最后逃走。

之后，我离开一切人际纠葛，归隐山中独居，寂静过完一生。

跟苏嘉塔梦里的内容有很多雷同之处。

我连前世也离世隐居了啊，人就算转世还是会重复同样的事情吗？

因果关系，让我又再次背弃了资本主义这个现代的宗教，被赋予了破戒僧侣的职位。

但我偶尔也会想妥协于主流之下过日子呢。

在穿着袈裟的人坐着保时捷或奔驰还不时抱怨的今日（当然我相信也有很多认真的僧侣），如果我出家的话，应该可以成为无欲无求、优秀而且人见人爱的和尚，十分受人尊崇吧。感觉去信众家时我还会搭电车去呢。

但正因为没有出家，从旁人的眼光看来，我跟反社会分子的地位是一样的。明明我只是想要独自享受无欲无求的生活而已……这世界真是不可思议。所谓的出家，简直就是个免罪符。

但我才不想要这个免罪符。

免罪符让我想到，我最近又重读了一次赫尔曼·黑塞的《流浪者之歌》（《悉达多》）。

以前我宅在家足不出户时曾经读过一次，长大之后再读一次，印象完全不同了。

婆罗门之子悉达多为了追求人类真正的幸福，曾出家苦行，也曾沉溺于世俗的欲望，最后终于在河川巨流中理解，真正的幸福存在于超越时间的地方。

只看字面理解的话是这样的故事。

长大成人之后再重看一遍，这本书说的就是天生拥有无与伦比的绝美外貌、在富有家庭长大、备受众人宠爱的悉达多这个十分任性的同志，觉得人生实在太无趣了，便抛弃家庭出家，好不容易进入佛门，却一时兴起又舍弃佛道，还顺便抛弃了曾经同甘共苦的好友，让女人怀孕后又置之不理，最后与好友在河边重逢，两个男人互相拥吻的Happy Ending。

只要说自己在修行的话，好像做什么都可以被原谅呢。感觉就是类似这样乱七八糟的故事。

……为什么我变成了这种肮脏又扭曲的人呢。书就像是反射出自己的镜子。

像是任意妄为的个性，或是出家后又放弃的行为，我很抱歉地要说，这跟我的前世也不是完全没有相似之处。

但话说回来，其实前世占卜什么的，只要用在对自己有利的方面就好了对吧。完全不用介意啊。

“人生只看好的那一面”，这就是扁理的人生观。谢谢大家。

Chapter2 隐居吃什么

一忙起来便忽略掉的事物

别看我现在过着这样的生活，其实我在老家日本爱知县的高中毕业后，也曾有一段时期跟大家一样，一周有五到六天都在上班。我是派遣员工，在工厂制作商用冷气机跟升降机的零件。

工作环境实在不能说有多好。

正职员工一个人只要操作三到四台机器，但我最多的时候却要兼顾七台，就连休息时间都要不断奔走回去看顾。每当看到正职员工慢吞吞地走在通道前方，实在很想对他们吼：“我可没你们这么闲啊！”

最累人的是机器宕机的时候。

如果是在快破掉的管子上用胶布一层层贴住、补强之类的暂时应急措施，我还做得来，但若是因技术性的问题造成宕机，就非得请领班来帮忙修理才行。

可是，主管阶级又经常都很忙，怎么叫也不过来……

光是一个人操作七台机器就忙不过来了，只要机器停止一分钟，工作就更加做不完。如果赶不上之后的加工生产，麻烦只会更大。

被现场监工痛骂一顿的领班，会把怒气发泄到我头上来，让我觉得自己真是夹心饼干。

当然工作做不完，结果就是加班……

虽然我觉得照理说应该是领班要解决这种状况，但那时年纪还轻，不晓得怎么讲比较好，也不知道要跟劳动监督部门商量，更别说想要罢工了。

虽然是很久远的往事了，但光是稍微想起，心里就觉得沉重。现在回想起来，当时我不仅很忙碌，精神状态也很差。

忙起来的时候，包括加班，每天超过12小时都在奔走，天天过着生活只有上班的日子。

因为处于这种状态，所以工作结束之后，一点力气都没了。

回到家只有睡觉。假日也因为很累，所以都在补眠中度过。就算出去玩，只要想到隔天可能又要长时间工作，就想保留体力。

当时我只有二十岁左右，还住在家里，所以煮饭、洗衣服都由母亲代劳。我可真不敢想象那时若是自己一个人住的话会有多辛苦。

就算想自己煮饭，最后也是在商店买些现成的，或是在外面吃。好不容易拿到的加班费就这样没了。

假日也不会有人帮我做家事，就算想休息还是要做。

所以，这种时候，即便有人说“自己煮比较省”，或是“为了未来，你要去投票”，我都只会觉得这是什么鬼话。

在每日都为工作忙得团团转的处境下，自己煮饭或未来什么的都是无聊的空话。

成天只有工作的话，连想那些事的时间都没有。若是一个人住的话，情况只会更糟。

就算这样还是得工作，我只能勉强继续过着这种生活。

但是某天，我觉得这样一直工作下去，若算上浪费的时间和金钱，人生实在太不值得了，所以我辞掉了做了一年多的派遣工作。因为怎么想都不划算，而且也真的做不下去了。

以前跟二十几岁的朋友聊到当时的事情，对方只冷冷地回了

句：“工作12小时？这很正常啊。”

　　待在不正常的地方久了，就会觉得那很正常。明明是很可怕的事，现在却好像一点也不稀奇。

　　现今年轻人对政治的冷感，或饮食习惯的紊乱，一定也是因为他们没有心力去应对了。这是我实际体验忙碌工作后所感受到的。

一闲下来，对吃就感兴趣了

从那之后，我便没有再做过可被称为“员工”的工作。

我决定不去在意头衔，也不想麻烦他人，只要有一份能吃饱的工作就够了。

然后我开始关心至今为止一直被我忽视的事物。

那就是饮食。

好比去超市时，为什么同样是乌冬面，价格却相差甚远呢？

为什么可以在日本种的食材，却要特意在外国栽培、再空运过来，花的功夫更多，卖得却比国产的还便宜？

为什么夏天的蔬菜在冬天还买得到？

有机是什么意思？等等这类问题。

上面的问题只要查一下就找得到答案，所以我就不多写了。不过面对对人体有益或有害的食物时，想要吃有益的食物，是人之常情。

过去，早餐我也只以甜点、面包、速食面或便利店便当填饱肚子就算了。

但在网络或图书馆看了书和数据之后，我开始想要吃对身体有益的食物。

我在高中毕业之前完全没做过菜，因为以前吃的饭菜只是餐桌上随便端出来的东西而已。

所以当时的我几乎没有料理方面的知识。顶多只有“烤肉要加油吗？要加什么油？要加多少？”的程度而已。

真的是让人觉得很丢脸。

后来虽然开始买食谱学着自己做，但因为我天生怕麻烦，所以尽量不去做太难的菜色。

花了蛮长的时间尝试各种料理后，终于决定以基本的一菜一汤为原则，过粗食生活。

粗食意外地方便

我实践粗食最大的理由，就是方便。

这是不是让人有点意外？

有句话说："粗食是日本传统中良好的饮食生活习惯。"但是一想到要熬汤，好像会花很多时间……我一开始也犹豫了很久。

然而综合看来，粗食比想象中来得简单。以下列举几点我实际执行之后的心得感想。

▪质朴就是基本，不用做多道料理

据说营养均衡的优良饮食，一天要吃三十种食材之多呢。

如果真的要实践，那一定要做非常多道菜。

需要买很多菜，而且还要控管分量，一定要用完，不然时间和金钱都浪费了。

像我这种随性的个性绝对办不到。

粗食以糙米蔬食为基本。由于蔬果的外皮也要完全吃下去，所以据说能吸收均衡的营养，不用什么种类都吃。

只要一菜一汤就能解决，实在是太方便了！

▪清洗的碗盘变少

这也是不用特别解释的。

做的菜色少，需要清洗的烹饪用具和碗盘自然也会减少。

而且因为不太使用油，所以几乎用不到洗洁精。

不用一直洗洗刷刷实在很方便，又几乎不必买洗洁精，海绵也可以用很久，相当经济。

▪不用烦恼吃什么或买什么

在家吃的时候，虽然多少有些变化，但每天的菜色大概都差不多。

使用的食材都决定好了，所以不用在店里烦恼“这个特价品可以和冰箱的哪种剩菜一起炒”之类的问题。

我不是那种每天看特价品、哪家店只便宜一元也拼命去找的人。我不会在意这种事。

而且我都想好要去哪家店买了，什么食材摆在哪里也很清楚，所以买东西都以非常快的速度解决。

基于以上理由，粗食跟我非常契合。

不过各位太太们，到此为止都只是以我自己为例喔。

尽管长寿饮食法或糙米蔬食，对身体是很有好处的，但最后还是要看个人。

如果是因为医师推荐的饮食疗法而照着吃，那倒也没什么，但如果讨厌吃糙米的话，我觉得还不如不吃比较快乐。

虽然我也不赞成只吃垃圾食物，但是平日吃了各种食材的话，在营养层面上是可以补足的。

为了健康而长久忍耐，吃着自己讨厌的食物，可能在精神方面反而会生病吧。

既然现代社会有如此多样化的思想和健康法，那么不仅限于食物，只要选择适合自己的去实践就好了。

我因为很喜欢糙米的味道和口感，在家基本上都吃糙米蔬食。但在外时不会特别在意这些。

因为对方是特别做给我吃的，不吃的话很对不起他；而如果观光景

点的特产是肉类的话，不吃又很可惜。

料理一定含有该地的文化背景，品尝料理也算是一种旅行的意义。

要不要相信与实践是个人的自由。所以我不会多说什么。

但是完全不容许自己的信条被否定、无法容忍不信奉相同教条的人，我觉得这样也活得太辛苦了。

例如，觉得要完全将自然食融入自己的生活中，这就是个危险信号了。太过相信、并把自己的存在意义都投入其中的话，也许还是稍微暂缓一下比较适当。

“人有千百种”，能抱持这样宽容的想法最快乐了。

以我自己为例，虽然我实践粗食生活，但完全依照这个方针走会觉得有点不自由，所以偶尔还是会率性而为。

健康虽然是很重要的事，但为了它而让自己被牵着鼻子走，心理是不会健康的。

如果把健康想成是粗食的副产物，就会很快乐了。

粗食的优缺点

我原本就过着规律的生活，只不过我是夜猫子。

回来很晚了，大概深夜两三点入睡。

每天睡到中午后起床、吃饭，到附近的公园抽根烟后喝咖啡、做家务，傍晚去上班，一天大概抽一根烟，搭配香醇中带点苦涩的黑咖啡，实在是极致的享受。

然而开始糙米蔬食的基本粗食法后，我的身心渐渐改变了。

我整理后条列如下。

▪变得早睡早起

这是实行糙米蔬食饮食一年之后慢慢改变的。并没有什么特别的契机，等我发现时，我已经变成早睡早起的生活方式了。

太阳升起后就醒来，太阳下山就想睡，随着这种自然的韵律，把身体调回原本的生理时钟。

这真的是很让人高兴的副作用。能够心情舒畅地运用完整的一天。

▪不必抽烟了

我原本也抽得不多，只是想抽时会来上一根hi-lite。

为什么hi-lite呢？单纯只是因为我十分敬爱的歌手椎名林檎是hi-lite的爱好者而已。

也就是说，其实可抽可不抽。

后来觉得焦油17mg太重了，就转向更轻的牌子，最后就不抽了(听说椎名小姐后来也戒烟了)。

现在只有极少数的时候，像在喝完一杯美味的黑咖啡，或是夏夜去公园走走时，才会想要来几口烟。

不是说烟变难抽了，只是平常我完全不会想到要抽而已。

▪慢性病症状减轻

我从中学时代就有花粉症，尤其一到五月初，喷嚏和鼻涕就没完没了，让我非常困扰。

我的老家是茶叶生产地，中学的时候，每逢新茶的季节，全校的人都要一起到茶园采一整天的茶，真是宛如地狱般的强制劳动。

在茶园里，我不停打喷嚏和流鼻涕。

现在回想起来，那应该就是花粉症的开端了。自从开始糙米蔬食之后，虽然不能说完全康复了，但就算在花粉症高峰期，症状也缓和许多。

偶尔打喷嚏和流鼻涕时，我才会想到："哦，这好像是花粉症呢。"

此外，不知何时开始，我的手腕上长了个奇形怪状的小疣，后来颜色慢慢变深，时间一久，它也变得越来越大。

是不会觉得痛啦，但偶尔用指甲抠掉之后，它又会再长回来。有个得过癌症的人吓我说："这个疣你放着不管，有可能变成皮肤癌喔。"当下我真的心惊胆跳，但后来还是装作没这回事。

可是有一次，我想再用指甲去抠它时，卷起袖子一看，疣竟然不见了！

虽然真的很不可思议，但是从那之后疣就完全消失，连疤痕都没有了。

不仅如此，更让人惊讶的是脚趾甲的白癣也治好了。

原本我没注意到的，后来才发现右脚小姆趾指甲增厚，颜色很混浊。

有一次在皮肤科张贴的海报上，看到“脚趾甲白癣”的介绍与我的症状雷同，才对这个病有了认识。但因为不痛也不痒，所以我也置之不理。

直到某天要剪脚趾甲时，发现它恢复成正常的脚趾甲了。

只不过若我一停止糙米蔬食的生活，它好像又会发作，所以我偶尔会拿它来测试自己的饮食生活是否规律。

我不是医生，所以对这些改变与糙米蔬食的因果关系并不太清楚。

只是这些症状治愈或减轻时，要说我的生活有什么变化，就是饮食生活的变换了。

因此，接下来还会看见什么样的糙米蔬食魔法呢？

我会再持续追踪，并向各位报告的。

▪精神上的安定

对于和个人无关的小事，我很少生气。

生气会消耗很多能量。人会因为自己无法容忍的事而生气，所以可容忍的范围越小，越容易痛苦。

我会因为社会事件而感到生气，但若是个人的事情，我通常会想着“算了”，便一笔带过。

我没有要装清高，单纯只是这样比较轻松而已。

可说是超复合的环保节能生活呢。

我的口头禅是“算了”“真麻烦”“都可以”“办不到”“随便啦”“好累哦”。清高的圣人不会是这样的。

偶尔有一些人会用生气、威吓来恫吓别人，自己也会因此沾沾自喜、生龙活虎，怎么会这样呢？

身旁有这种人是很累的事，所以我会对他们敬而远之。

▪过剩的欲望会减退

好比性欲，适时储备精力是有意义的，但若性欲过强就很辛苦了。

男性尤其如此。性欲无处排解时，做什么都没办法集中精神，只想做那件事，这种经验是常有的。但性爱需要有对象，这是独身的人偶尔会有的悲哀。

食欲跟物欲太强也很痛苦。

我自己实行糙米蔬食生活以来，受这些欲望所苦的次数大大降低。

有时，一些颇有声望、位高权重的人，却因为性骚扰之类的事件而被逮捕。这大概也是由于无法控制欲望造成的。

维持适当的欲望、抑制过剩的部分，这是再重要不过的了。好啦，写了那么多优点，当然粗食也不是万灵丹。

因此，接下来要写一下实践粗食之后让我感到困扰的地方。

简而言之，就是没有欲望了。

这是第五点过了头的例子。

不是过剩的欲望衰退，而是欲望减退得太多了。

基本上没有欲望是件好事。不过每当面临重要关头、想要展现野心时，我就会吃肉。

这跟考生为了有好兆头而吃炸猪排饭的行为是差不多的吧。

草食动物总是给人担惊受怕、四处逃窜的印象。

但我生为人类，极少数时候仍然会有一定要做、非迎头而上不可的事。

那时，奋起精进的动力来源就是吃肉了。必要的野心及向上精神是不可或缺的。

这其实是从女演员夏木麻里的广播中得到的灵感。

夏木小姐曾说过："在登台或演出之前我一定会吃肉。我知道身体在要求我变得具有攻击性。"

我自己如果没有采取任何行动的话，身体就完全不会有什么有攻击性的要求，所以感觉是为了能积极应对才吃肉的。

不过也有例外的时候，那就是寒冬时我偶尔会想吃肉。这么说来，那时吃肉的目的是为了撑过冬天，这也是积极的表现呢。

就是这样，我主要是草食，偶尔必要时才是肉食。

那么，各位读者们。

写到这里，大家是不是会想："这个人怎么解决性的需求呢？"

咦，没人想知道吗？

但是如果不写的话，对那些自掏腰包买了这本书的人有点过意不去，所以我任性地想要告诉大家。

老实说，一旦不吃肉，性欲就降低了。

性欲也可以写成肉欲呢。性与肉似乎密不可分。

我自己实行糙米蔬食以来，性欲降低得只比大熊猫好一些而已（大熊猫据说一年只会发情一两次）。

僧侣们吃的精进料理没有肉，一定是因为知道吃肉就会激起肉欲的缘故。

因此，我在约会前会吃肉，并拜读叶恭子写的羞羞的书，让自己情欲高涨之后再出征。

平时的性欲，只要在等电车时站到帅哥身后就可以解决了。

啊，顺带一提，我的性爱对象是男性。虽然没必要隐瞒，但自己主动宣传也很奇怪，不过如果像现在这样提到性向话题还不讲也很奇怪，

所以我就老实回答了。

什么？问我隐居和这一点的因果关系……嗯，我想是没什么关系。

扯回正题。

前阵子，有件事让我联想到食物与性欲有着非常深远——不对，是非常色的关系。

那是在日本桥某间极佳的饭店餐厅吃饭时发生的事。

我大快朵颐着眼前如艺术品般的套餐，心里想着再也没有什么事比吃饭还情色了。

因为，若要列举唤起食欲的画面，那就是嘴唇、叉子及汤匙、酒杯、手指，等等。尤其是曲线，以及湿润感。湿润＋曲线＝情色。

所以啊，果然吃着吃着，欲望就高涨了呢。（笑）

在吃完料理之前欲望会一直持续，这是我那天的发现。

食即色也，领会了这层意义后，我又登上大人的另一个阶段了。

作家开高健曾说：“美食与好色无法两立。”我想要实际执行之后再来对这句话下判断。

健康是最好的节约方式

健康这事，从长远的眼光来看，我觉得是最好的节约方式。

被眼前便宜的价格所诱惑，长期吃下不好的食物，结果生病的话，这就不叫节约。

考虑到所需的时间、金钱和体力，想要健康的话，一定的花费还是必要的。

不可预测的状况先撇开不谈，若是得了明明自己可以防治的疾病，治疗费中有七成还要用税金来填补，从各方面来说都太对不起社会了。我希望自己的麻烦尽可能都自己处理就好。

古语说“医食同源”，所以平日吃下肚的东西一定能够调整身体的状况。

因此，像是白萝卜之类的食材，我几乎都买无农药的，不去皮直接料理；叶子也用水煮后，以芝麻油和酱油炒来吃。

但如果全都选购有机或无农药的食材，以我的经济能力应该会破产。

所以我在自己能负担的范围内，选择无添加物的食物或是国产食品。

但在囊中羞涩时，我就不会执着于这些了。

在一般超市里仔细观察，就会发现即使价格差不多，也有很多国产或没有添加化学调味料的食材，所以我会先确认完自己懂得的食品标示再买。

若是有钱但没时间，我就不会这样做，而是另寻他法。现在的食材配送服务，也可以让我从中选择国产或农药较少的食材。

为了健康，就算做不到完善，我觉得仍然可以视自己的实际状况试着慢慢达到目的。

最重要的是不要勉强。

虽然这么说，但我也才二十几岁，能不能达到“健康是最好的节约方式”，还要再活三十年左右才知道。

今后我想要赌上自己的人生，去验证这个答案。

抱着半玩乐的心态是无法隐居的。

隐居不是一天造成的。

美味的野草生活

有件事我一直觉得很不可思议。

我在附近散步时，常看到别人的庭园里明明种植着柿子或葡萄树，而且结着果实，但都没人采收，任凭鸟类啄食，或是任其自然腐烂掉落。

其他像是艾草、问荆、银杏等，明明在开花结果的季节随手可摘，但却以惊人的价格在超市内贩卖。

虽然应该是销路很好才陈列在架上，但为何能够免费入手的东西却要特地花钱买呢？

食物是在超市买的，而不是在自家附近采摘得到的。莫非是因为这种想法使然吗？总觉得有点不自然。

古人不是都靠吃果实、野草、野菜维生吗？

自从我隐居之后，看了一些书，开始过着采食野草的生活。

我既不是古代人，也并非住在山里，我只是在东京能够采摘野草的范围内自得其乐。

多摩地区在东京算是自然生态较丰富的区域，仔细找的话，在这一带真的长着可以吃的野草。

仔细去除涩味后食用，就能体会到野趣横生或是生命满溢喜乐的感觉。既远离了来历不明的基因改造食品或农药，又吃得到可说是超级有机的食材呢。

更何况大自然不会休息，就像拥有了全年24小时无休的超市。

当然我也会看情况，在一般商店买些青菜吃。

接下来，我想用图文方式来介绍一些实际在自家附近采摘的野菜，及其料理方法。

顺带一提，我是基于自己的经验来判断采收的场所和时期，但我猜会因为年份和地点而有些不同。各位请亲自走访，实际用肉眼去判断。



大约从三月初开始，就随处都可以看到艾草这种植物。虽然不太好吃，但它沿着甲州街道，突破了柏油路，茂密地生长着。

艾草可以吃的部分是还柔软的嫩叶，但它的嫩叶跟带有剧毒的附子很像。

这里写得让人害怕，但不过是纸上谈兵罢了。

实际去观察才是重点。

仔细看的话，附子的叶子如掌状，而艾草的叶子则往天空的方向伸展。艾草叶的背面还密生着白色绒毛。

除此之外，可以吃的植物都会有虫蛀的痕迹，揉碎之后还能闻到跟艾草饼相同的味道……因都市生活而衰退的五感又再次复苏，让人感到

格外舒服。

大概是因为艾草和附子都生长在相同的地方，所以用镰刀之类的工具一口气割下来的话，很容易混淆。

如果一片片确认后再用手摘下来的话，就不太容易误认了。

如果能请认识野草的老伯伯一起去采摘更是再好不过了呢。艾草不只能食用，还可用于针灸，有多种药效。

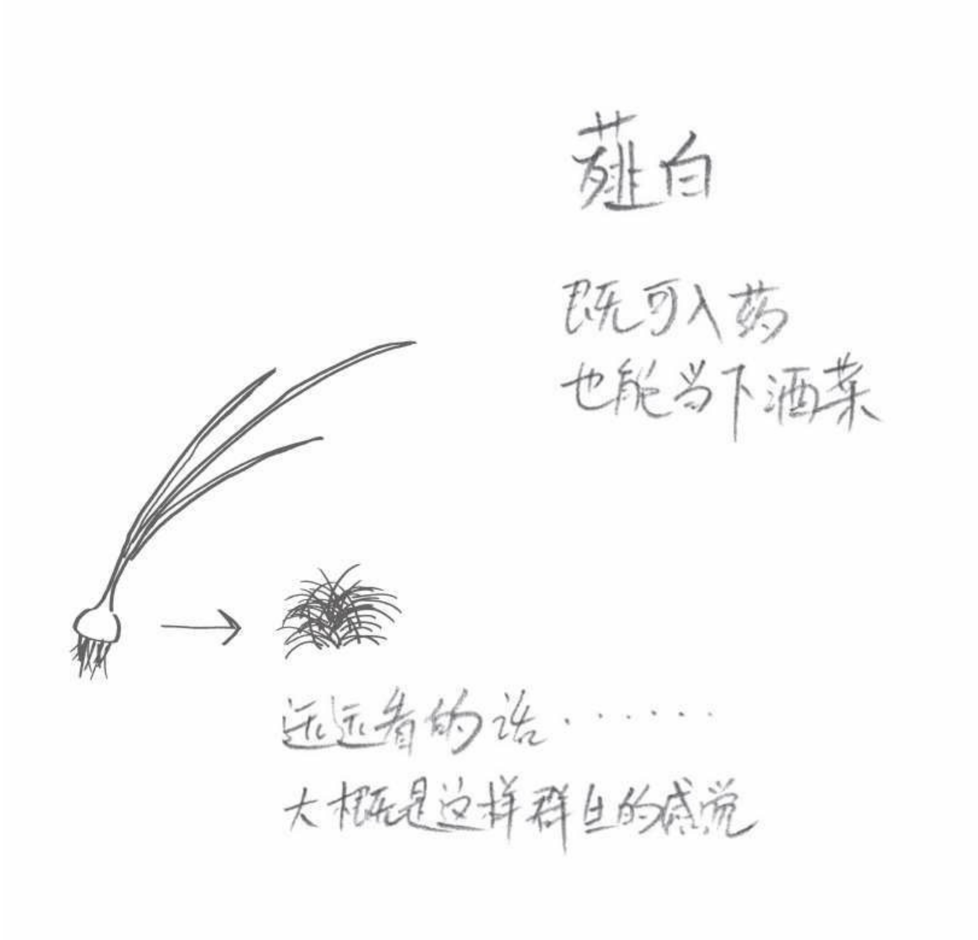
据说把艾草叶揉碎后，敷在伤口处可止血；而在泡澡时加入风干的叶子，可暖和身体、排出毒素。我也会割下长成的艾草，阴干后随时备用。

说到艾草的营养素，它富含食物纤维、胡萝卜素、维生素K等。在消除便秘、防癌、预防及改善贫血、净化血液、排毒及减肥等各方面据说都有功效。

野草苦味较重，我无法一口气吃太多，所以会把它当成保存性食材，制成随时都能吃的形式。艾草通常用于配饭吃的香松。

▪料理方法

首先将采回来的艾草置于太阳下晒干，约晒半天。
加少量盐，用水煮。
过冷水。
以加入少许酱油的水浸泡（酱油比例依涩味不同而改变，如果是嫩叶的话，只加一点点即可）。
用手拧干水分。
以平底锅将叶子干煎到松脆。等水汽完全消散后放凉，装入保存容器内（原本晒干是最好的，但我住的公寓没有阳台，只好出此下策）。
可以将此艾草当作海带芽那样，撒在味噌汤、拉面或乌冬面等任何汤面中。



薤白也是从三月起就可采收的植物。

它长得很像小一点的葱，实际上闻起来的味道也很像葱。

在土壤肥沃之处，都可见到它一丛丛群聚生长的身影，感觉有点像地球的细毛，十分可爱。

根呈球根状，因为是群生的，根部会密集生长，在采收时需要使用铲子。为了不伤到根，要从旁边一点一点地挖掘。如果球根还很小，我会把它放回土里。

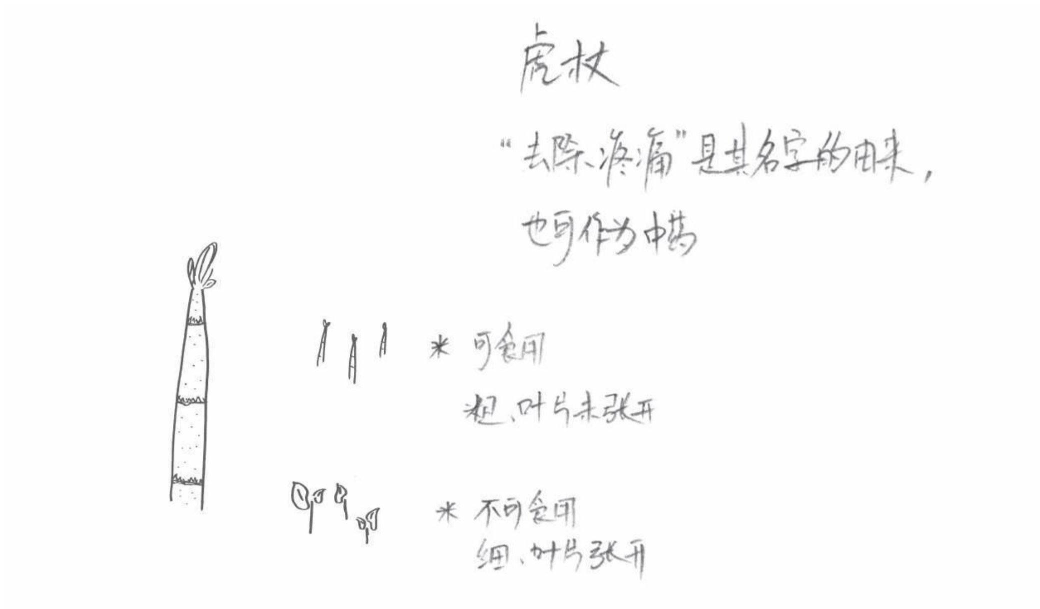
虽然依地点而有些许不同，但等到四月时可食用的部分（球根）会变得更大，容易料理。

略煮一下之后，搭配醋味噌，就是很好的下酒菜。我还会把它切碎，混在味噌里，浸泡入味后直接做味噌汤。

薤白含有钾、钙、镁、铁等丰富的矿物质，且具有改善高血压、强健骨骼的功效。

▪料理方法

清洗干净后剥去薄皮。
切除须根。
连叶子一起切成丁。可以直接生吃，也可以入药。
混入味噌放置一段时间，就成了具药效且略带辛辣的薤白味噌。也可以直接做成味噌汤。



从四月初起，虎杖就开始遍布山上或河堤边。

在日本高知县，虎杖一直都是炙手可热的野菜，但在日本其他县则几乎无人问津。

它的外观带点紫色，看起来具有毒性，但其实不是这么回事。

虎杖长得很快，所以不要错过了可食用的时期。

叶子一打开后，就会变硬而无法食用。也有些叶片一开始就已经打开了，请多加注意。

茎较粗、叶片未完全展开，外观看起来较像竹笋的，比较柔软，容

易入口。

以我的经验来看，经常有人踩踏经过的地方，土壤较硬，也比较没那么营养，所以长成的虎杖大多又细又硬，不能食用。

较少人经过的地方，长出的虎杖比较粗。

通常为群生。

摘的时候，我会略微拉着茎部偏上方处再摘下来。

这时会听见“啪”一声的清脆声音，像是对你吐舌。可爱的小坏蛋。

我在采收时会带着厨房用剪刀，把不要的尖端部分或叶子先剪掉。

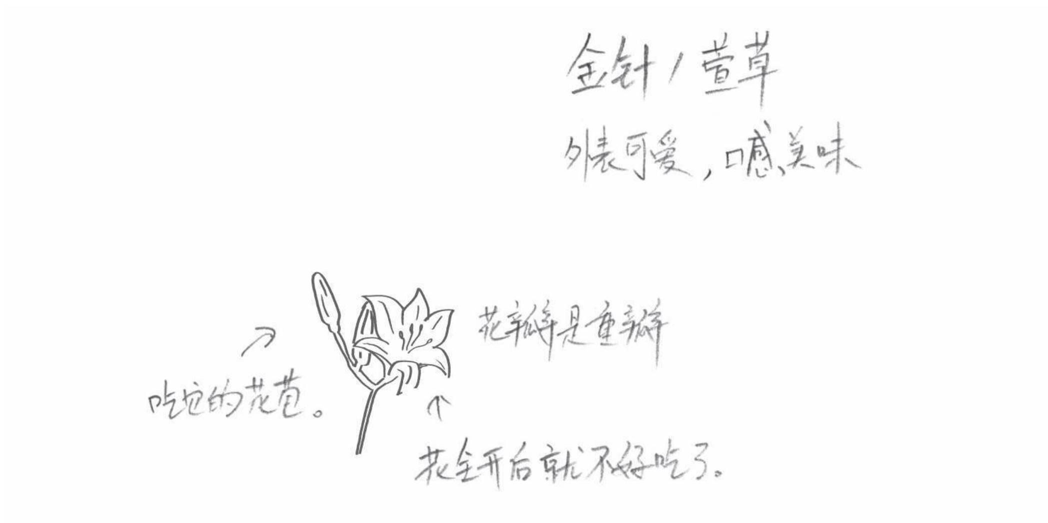
虽然虎杖也可以生吃，但味道相当酸。爬山时可以把虎杖当成补给水分的食物，但吃太多的话会拉肚子。

若能完全去除涩味就会很好吃。

直接吃虽然也很美味，但因为吃起来的感觉像笋干，所以我喜欢把它放在拉面上。

▪料理方法

去皮。用刀子或指甲划出切口后，就很容易剥开。
削完皮后，用厨房剪刀剪成约通心粉[1]的长度。
略微汆烫。呈浅绿色时马上起锅，浸泡于水中。
于水中静置一晚，之后以流水冲洗。
放置一晚，如果咬下去完全没有酸味，就可以用芝麻油拌炒，还可加入自己喜欢的调味料，如酒、味醂、酱油、砂糖等。



一到梅雨时节，常可见长到约膝盖高度的橘黄色花朵群聚盛开。

花瓣类似百合花，朝着天空绽放的样子十分惹人怜爱。

花瓣只有单瓣的是金针，而重瓣的则是萱草。

吃的是开花之前圆润鼓胀的花苞。

若从花苞来分辨的话，金针花的花苞略微细长一些。

萱草稍微圆胖一点，但吃起来的味道都一样。

这种花常见于一般人家的庭园或河堤，也就是靠近人群的地方。它完全没有野草常有的苦味，简直就像是在叫人来吃它。

因此，在大自然生态不太平衡的地方，金针或萱草非常容易被蚜虫蛀食。

在它们还没被奇怪的虫子附着前，赶快享用吧。

顺带一提，听说春天时的嫩叶可以直接生吃，不过我还没试过。

把金针的花苞晒干之后，就成了名为金针菜（黄花菜）的中华料理食材。

据说富含维生素A、B、C及铁，还可作为中药材使用。

金针类的花，和名是“忘草”，据说是因为花期只有一天，马上就被遗忘了而得名。真是虚幻啊！

感觉就像是一直在呼唤着我内心那身为日本人的情感。

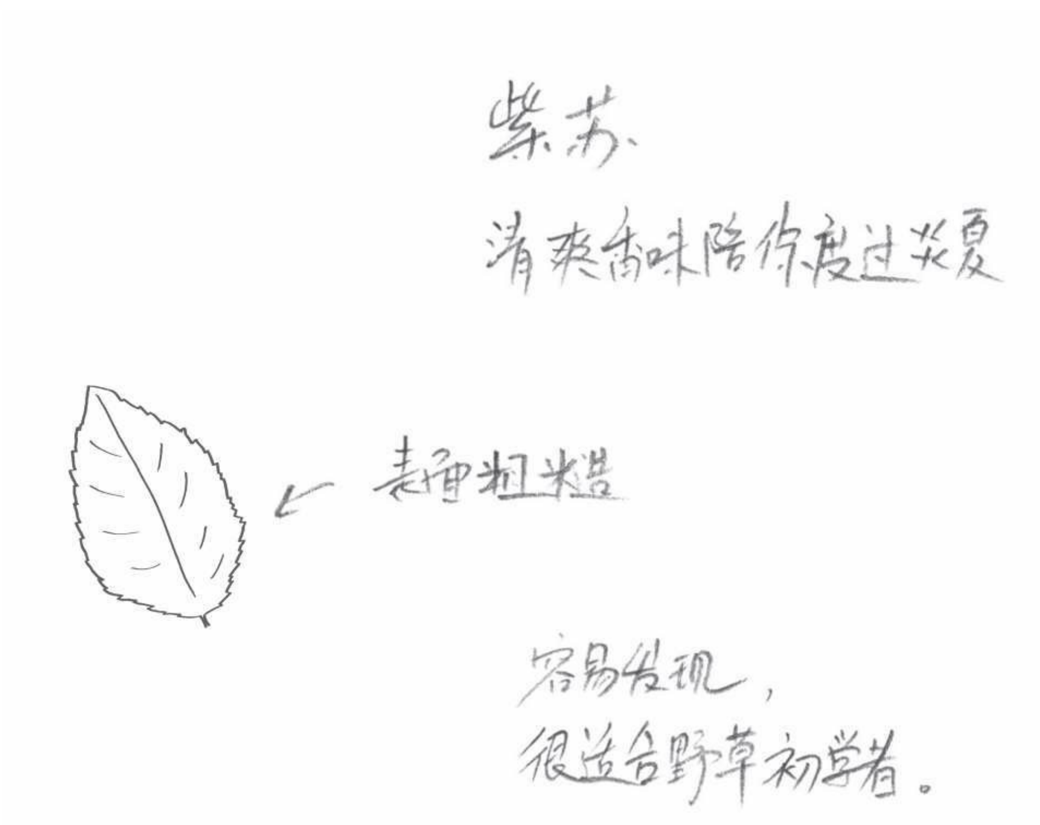
在野草里面，我特别喜欢它们，或许是因为这个原因也说不定。

我家附近的金针花，好像每天都一派从容地持续开着，但是我想装作没看到。

所谓的真相，还是不要知道比较好呢。

▪料理方法

用水仔细清洗。
在平底锅内加入芝麻油，热过油后拌炒。
加入胡椒盐即可食用。



一定会有人觉得：紫苏也算是野草吗？

没错，它是野草。在我家附近，紫苏就冲破了柏油路，朝气蓬勃地生长着。生命力真是惊人！

大约在六月底，它们就会渐渐开始露脸了。

凑近鼻子一闻，马上就嗅得到它那独特的清爽香气。

我非常喜欢这种味道。果然是日本香草！

散步的时候，只要看见紫苏，我就会停下脚步闻一闻。

果然还是嫩叶时比较柔软好吃呢。

仔细观察，发现它刚抽嫩叶时非常生气勃勃！被虫子发现后，叶子就会被啃食；当算好虫子已吃饱喝足后，它会再次蓦地飞快成长。这就是紫苏的生长作战计划，头脑真好啊。

紫苏也是没有涩味、十分好入口的可爱野草之一。

毕竟如果是野草的话，有苦涩味才是可以防范外敌的手段嘛。

前面提到过的金针和萱草也一样，完全没有苦涩的味道，像在诉说着："我是可以吃的哦，可以让你元气满满！"充满了博爱的精神。

简直可以比喻成野草界的面包超人[2]呢。

庭院里种植紫苏的人家好像很多，我在邻居家发现了大量的紫苏，按了那户人家的门铃后询问："我可以摘一些紫苏吗？"对方回答："请自便吧。"所以偶尔我也会在那里拔一些。

从营养成分来看，它含有丰富的铁、钾、钙、维生素B及C。据说还能有效防治夏季暑热疲倦。

紫苏作为盛夏嫩豆腐入味的食材虽然也十分美味，但我也很喜欢在炒菜最后放入紫苏增加香味。所以这里将介绍我常做的意大利面食谱。

▪料理方法

将紫苏洗干净。

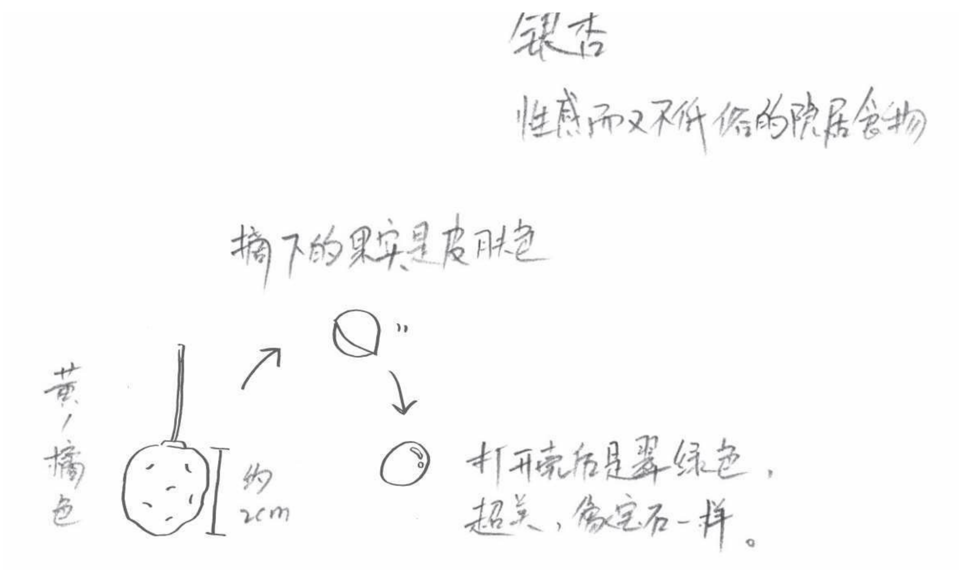
平底锅加入芝麻油，热油后，加入随意切的蒜头和洋葱拌炒。同时用另一口锅把意大利面煮熟。

将切成丁的紫苏和梅干一起丢入平底锅内，一边搅散一边轻轻地炒。

等意大利面煮好后，沥干水分放入平底锅内。

淋上面味露。

装盘，加上柴鱼片[3]及撕碎的海苔即大功告成。



如果说春天是野草的季节，那秋天就是果实的季节了。

我都是在台风之类的强风来袭后的隔天去捡银杏。

时节上来说的话，从叶子还是绿色的十月起就可以捡了。

如果等叶子变黄之后再捡，就已经太晚了。那时的银杏大多被人踩踏过，几乎都没办法吃了。

此外，银杏树也分性别，会结果实的是雌的。

据说叶子尖端有裂痕的是雌性，没有的是雄性。

直接用手拿似乎会引起过敏，但也没必要特地戴工作手套或用免洗筷去夹。

我都是用四周的落叶包住银杏捡起来。

这时尽量捡大一点的银杏吧，因为吃的是里面的种子，太小的话，可以吃的量会非常少，很不过瘾。

比起普通塑料袋，个人更推荐用密封袋装银杏。

有些人一次可以捡一桶，但我是一个人住，处理食材嫌麻烦，也分不了太多给别人，所以用密封袋刚刚好。

封口能闭得紧紧的，臭味也不会飘出来。

银杏没有这么常被捡走的原因，大概是因为在转变成可以食用的状态之前，必须要先跟那股臭味对抗吧。

要先泡水不让果实烂掉，但在水桶里装水放入银杏之后，连在房间外面都可以闻到那股臭味，我很担心会不会造成邻居的困扰。

因此，我用密封袋套两层甚至三层，这样就没问题了。

我自己住单间房的公寓，别说是房间外面了，就连把鼻子靠近密封袋，都只闻得到一丝丝异味。

写情色不流于低俗的元老作家今东光曾说过，将银杏搭配奶油炒来吃，可以增强精力。

我的目标也是性感而不低俗的隐居，所以我想要默默地吃银杏。但用平底锅炒实在很麻烦，所以我都是用微波炉加热而已。

虽然我知道，觉得麻烦的态度本身并不是很性感……

把银杏那外表像开心果般的壳打开后，里面露出的翡翠色非常漂亮，让人目不转睛。

银杏在营养上富含钾、镁、铁，可以强健骨骼，还有充足的胡萝卜素跟维生素C。

在民间疗法中，银杏也可作为止咳、治夜尿之用。

由于是强精的食物，小孩吃了会中毒流鼻血，这点要多加留意。

▪料理方法

略微清洗，去掉泥土，跟水一起放进密封袋内（为了不让气味外泄，建议用两层或三层封起来）。

放置约一周，等果实变软后，隔着密封袋用手指捏住果实，把种子压出来。

放入平底锅，用小火干煎至种子没有水分（但仍尽量以自然风干为佳）。

将想吃的量放进信封里，用微波炉加热。过热的话会黑掉不能吃，所以约两三个种子破裂时就可以取出了。

用钳子夹破后食用。

对了，听说美国原住民在采摘野草时，会满怀感恩地举行祈祷仪式。还说如果不举行仪式的话，采到的药草效果会有非常大的差别。

虽然不是因为这个理由，但我在采摘野草时，也不忘抱着感恩的心情。

此外，为了来年以及他人着想，我只会捡拾自己够吃的分量，而且一定带着小塑料袋去，捡垃圾带回家。这是在实践一名爱爬山的女性朋友的“回去比来时更干净”的精神。

自己采摘食物，就能实际体悟到，食物并不是人类使用科学无中生有的东西，而是上天的恩赐。在执行烦人的食材处理时，就会了解到，超市里陈列的食材也不是随便处理就能吃的，这让人对理所当然的事物涌起感谢之心。

能理解这种道理，我觉得也是采摘野草的一种收获。

有兴趣的朋友们，请仔细研究调查，自己享受采摘野草的乐趣。

但如果因此而食物中毒，我可不负责任喔。

注释

[1]此处应指短通心粉，长度通常不超过50mm。——编者注

[2]日本漫画家、绘本作家柳濑嵩塑造的一个动漫形象，面包超人是一个能将头部面包分给饥饿者的英雄。——编者注

[3]鲣鱼腹部后方肌肉加工制作而成，通常刨成薄片，撒在章鱼烧等日式料理上提味。鲣鱼干状似木

柴，所以切片之后叫柴鱼片。——编者注

某周的食谱

最后附赠我某周记录的三餐菜色。

这样看来，虽然说我的日常饮食基本上是糙米蔬食，但外食时也吃了很多垃圾食物。而在家想吃拉面时，我也会很快地煮好。

要说我的饮食超健康，似乎也不是那么一回事。

为了节省时间，通常我会一次做两餐，下一餐再用微波炉加热继续吃。而除了标示为外食的餐点以外，其他全都是自己煮的。

还有，我几乎每天都会喝点红茶吃点零食当点心。

身为一个爱知人，红豆夹心饼干是永不退流行的风潮。

所谓的红豆夹心饼干，是松永制菓[1]自1966年开卖以来，完全不受世俗流行影响，自始至终坚持味道如一的零食。

北海道产的红豆、苹果酱和蜂蜜三种馅料，以不多不少刚刚好的绝妙比例夹在饼干内，怎么吃都吃不腻。

红豆夹心饼干的伟大之处在于，它无论是搭配红茶或日本茶都非常适合。

其他零食能像它这样吗？也许仔细查查还是会有吧。

最近红豆夹心饼干开始在便利店的百元零食系列架上贩卖了，在东京也到处都看得到它的身影，实在是令我再高兴不过了。

我的主食是国产米。身为日本人最爱的还是米。

我年轻时会把谷片或面包当早餐吃，但很快就会消化掉，还没到中午就没什么力气了。

有一次我吃了糙米，结果十分惊艳于它那有长期饱足感的效果。以前的人就是吃了糙米后扛着米袋走山路的呢。

现在我最爱吃的就是无农药的国产糙米。

我也很喜欢荞麦面，几乎每天都会吃。

荞麦面是日本伟大的快餐。这么方便、便宜又好吃，对身体又有益处的食物，我在国外没见过。

没食欲时也能吃上一大口荞麦面，不管在哪里吃都好吃。到现在我还没遇到过难吃的荞麦面店家。

▪星期四

早／糙米、薤白味噌汤、腌萝卜
午／艾草汤荞麦面
晚／蒜炒肝脏套餐（外食）

▪星期五

早／糙米、薤白味噌汤、腌萝卜
午／艾草汤荞麦面
晚／糙米烤饭团、拉面（撒上炒虎杖）

▪星期六

早／牛角面包、咖啡
午／豆皮乌冬面、色拉
晚／意大利面（西红柿）、红酒

▪星期日

早／糙米、薤白味噌汤、腌萝卜
午／艾草汤荞麦面、酒蒸洋葱
晚／意大利面（西红柿）、红酒

▪星期一

早／糙米、薤白味噌汤、腌萝卜、味噌秋刀鱼
午／艾草汤荞麦面、酒蒸洋葱

晚／猪排、寿司、炸鸡块、红酒（外食）

▪星期二

早／自制全麦司康饼、红茶
午／艾草汤荞麦面、味噌秋刀鱼
晚／梅子糙米炒饭

▪星期三

早／自制全麦司康饼、红茶
午／艾草汤荞麦面
晚／咖喱饭

我不认为自己有特别禁欲，但在朋友家用体脂秤一量，身体年龄是十八岁（实际是二十多岁），体脂肪率6.9%（平均应为17%~21%），内脏脂肪1.0（标准为9.0）。

明明并没做什么锻炼，却出现这些运动员般的数字，果然是拜饮食生活所赐的啊……喔，虽然这也不怎么重要就是了。

注释

[1]日本以生产糕点食品为主的企业名称中一般带有“制菓”二字，“菓”即甜点。——编者注

Chapter3 隐居之前的日子

三年茧居生活所感

人生第一次有点在隐居的感觉，是在长到十八岁时吧。

当时我虽然已经高中毕业了，但既没有念大学，也没就职。

原因是自己想做什么，我也不知道。老实说，就算再怎么努力想破头，我也没什么特别想做的事。

“升学也好，就业也罢，好像都不怎么对劲啊……”就在我这样思考时，填志愿的期限也过了……总之，如果有事情要让我做的话，总有一天它会主动找上我的吧。硬要我在当下想出结果是很奇怪的。如果没有任何要做的事，就这样吧。

当时我下了这个结论。这种一切由外力决定，或是“该来的就是你的”的态度，现在也完全没变。

但不管怎样，就算上了大学，我家的经济状况也没办法帮我缴四年的学费。

从小开始，我就一直被教育：“虽然我们会照顾你到高中毕业，但之后就不要再依赖爸妈了，请自己独立生活。”但我也不觉得这有什么不公平，只是觉得：“哦，原来人生就是这样啊。”

就算没有想做的事，要活下去就要吃东西，要吃东西就要花钱。

而且如果突然想做些什么时，也一定会花到钱。

为了要存伙食费和未来想做某些事的花费，高中时起我就开始在便利店打工，这份工我决定继续打下去。

大概是高中毕业后约两个月左右的事吧。

我发现原本就不怎么会响的手机，跟死掉一样完全静悄悄了。

我想要回顾一下至今为止的朋友有哪些人，所以把手机的联络人复习了一遍。

学校的朋友占了八成。

毕业之后，的确就没有必要再联络了。

其实我也没有毕业后还想要特别保持联络的人，所以手机也就不会响了。

明明没有在使用，只是因为有手机，所以还要缴钱。这是一件很诡异的事，而且更重要的是，这样很浪费钱。

所谓的移动电话这个商品，对于现在的我来说，难道不是个毫无用处的东西吗？

在我隐约有这种感觉时，我的电信公司寄来一封信告知我："由于套餐修改的关系，在合约期间不用付违约金即可解约。"

我就这样顺水推舟地解除了手机合约。

而且没手机后也没发生什么令我感到困扰的事。

结果，在高中毕业数个月后，我周围的人都像潮水一样退去了。

不过，我的老朋友们偶尔会打家里电话关心我一下。在我回老家时，我也仍会跟这些人联络。

老实说，这样真的非常轻松。

只不过因为手机没了，这些不必要的人就自动离开了，完全不用我拜托他们耶。

人一旦有了手机，就算是晚上，好像也可以不用顾虑对方是否方便接电话，想打就打。这也是我对手机没什么好感的理由之一。

如果换成是固定电话，就一定会好好地说出：“我是××，请问扁理在吗？”

为什么换成手机，就会省略这句话呢？

只不过是没有手机，原本随时随地都会堂而皇之找上门的人就消失了，从精神健康方面来看，再也没有比这个更好的事了。

也许会有人觉得把手机关掉不就好了，但就算关机，还是要付月租费呢。

结论就是，手机果然是不需要的！

从那之后，我再也不办手机了。

就这样，渐渐地除了打工时间以外，我几乎都是独自一人生活。

原本我就是喜欢与自己相处的人，所以对我而言这也是很自然的事吧。

一个人看书，一个人煮饭，一个人听音乐，一个人看电影……诚如“光阴似箭”这个词所说，等我发现时，已经三年过去了，我二十一岁了。

经历了这段茧居的日子之后，我莫名觉得人生定期会有个“大清洗”（大选择）时期来临。

就跟身体会累积污垢一样，人生若是放着不管，也会囤积类似老旧废物的东西。

也许会有一段时期必须割舍不必要的事物，选择自己真正需要的。

现在回想起来，对我而言，在家足不出户的日子，也是有意义的。

面对着各种在不知不觉间包围自己的事物，一遍又一遍地反问自己：这是必需的吗？是真的因为喜欢才留着的吗？在诘问自己的同时，

我感觉到喜爱的纯度上升了。

狠狠拒绝不要的东西，最后留下来的，就是虽然稀少但自己真心喜爱的超朴实生活。

这么说来，也许自己当下身处的状况，也不一定能用好坏去判断。

每个人对某段时期的想法，不是由外人决定的，而是由本人自由解读的吧。我现在深深地这么觉得。

为了不被误解，我话先说在前头，当我自己有任何问题时，我可无法每次都像个智者一样做出判断。

我认为对事物的看法或是对情绪的掌控，不能靠已养成的习惯来决定。

这是因为世界不停变化，各种事情都在发生，此外，判断力的有无还会依自己的精神状况而有所不同。

特别是精神状态不佳时，很容易被人趁虚而入。

我的经验是，当这种时候，自己独断独行是没有意义的，最好先保留两年再说。

每次都活用直觉和经验，不要迷失自己，认真地一较高下。

常会有败北的时候，稍不注意就会在不知不觉间随波逐流，这可以说是人类的悲哀吧。

在旁人看来，一个高中学历、身心健全的男子，既不升学也不就业，足不出户又没朋友，旁人一定会担心地想：“你还好吧？”我现在也懂了，的确是会让人这样想呢。

我很想跟当时担心我的人说：“从一般观点来看这似乎是个黑暗时期，但真的经历了才意外发现，这只不过是段历程喔。”

对我本人来说，这段蛰居时期其实是很快乐的，回忆里甚至只有单纯明朗。

大概我跟其他茧居族的不同之处在于，我并没有因此变得厌世吧。

谁也不见，不外出，只是专心致志地沉浸在个人世界中，这是非常快乐的体验。

虽然似乎是矛盾的概念，但这可以称为“积极的茧居族”吧。

正因如此，在那段缓慢、停滞不前、尚未完全转化为大人心态的时期，我所得到的东西是非常重大的。

不看电视，没有手机，跟自己觉得不重要的人断绝来往也无所谓，还知道了不用过度工作也可以生存下去。

人生不是被给予的，而是由自己选择后产生的，或许我当时体会到了这层快感也不一定。

重点在于，不用认真做取舍、选择，也生活得下去。泡澡之后脏污就算没有洗掉，也不会死。

不过我很庆幸那段大清洗时期很早就来了。

周遭的人纷纷升学或就业，如果那时的我无视了当下漫无目的的自己，感觉之后会需要更加辛苦地偿还。

不知是否多亏了那时，现在的我没有地位、身份、名声、金钱，也没有不满、不幸、不足的情绪。

因为什么都没有，所以无所畏惧。更正确地来说，一无所有反而落得轻松！

今后不只是物质上的东西，只要是与自身相关的事物有所增加的话，我光想都觉得麻烦，所以我会尽量敬而远之。

更正确地说，得到了什么或拥有了什么，程度越大责任也就越大，还可能会需要缴税。光是被束缚或担心的事情增加这一点，就让人觉得不妙。

只要能够满足衣食住的需求，就不需要为了其他目的而庸庸碌碌地工作。

因此，现在还和我有所往来的少数奇葩们，若是完全去除掉我的头衔、地位或财力后，对我这个人仍有兴趣的话，那真是令我再高兴不过的事了。

如果有人问我这是不是一件好事，我其实也不太确定。

最近无论是好是坏，我几乎都没感觉了，而且似乎原本就没有决定好坏的必要。

因为现在的我只以“活着”这件事为目标。

我不认为“无欲”这件事是伟大的，也不打算劝别人这么做。

但就算这样，我也不认为每天工作是件伟大的事，所以我不会确实地去上班工作。

全部都是不知不觉就发展至此的，感觉怎样都好……

所谓一切皆无，没有狂喜，但取而代之的是也不会觉得无聊，每天都能轻轻浅笑着过生活。

毕竟都这把年纪了，太强烈的喜悦对身体也不好。

我的隐居生活能出版成书一事就让我大为吃惊。

低程度的安定最棒了！

嗯，这阵子我对人生的态度，也让我更确定要继续过隐居生活。

表达开始退化

要说为什么结束为期三年非常快乐的茧居生涯，应该是因为我开始觉得自己有点失语症的征兆了。

那时，私底下不太有跟人说话的机会，自己脑子里想的事情，开始渐渐无法用言语表达出来。

我的家人都在工作，彼此生活作息也不同，几乎没有碰面说话的机会。

没有打工的时候，我就算一整天没讲半句话也不足为奇。

见不到任何人，专心做着自己喜欢的事，这样结束一天。实在是太棒了。

但虽说是茧居族，一年里也会有一两次不得不与人见面的机会。

像是职场的年会，虽然我拼命拒绝过……

有一次，公司突然问我要不要参加新人欢迎会，我想不出不出席的理由，只好去了。

要编一个很自然的理由需要花时间和心力，如果是用信件问我就好了。

新人欢迎会办在一个嘈杂但便宜的连锁居酒屋，是我最不喜欢的场合。

我不想被别人注意到，所以非常努力地想降低自己的存在感，但却突然轮到我做自我介绍。一时我只能口吃地说着："嗯……呃……"完全讲不出话来。

其实只要说出名字和"请多多指教"就好了……

虽然我脑子里这么想着，但嘴巴完全动不了。

越着急脑子里就越混乱，急得我满身大汗。

因为我一直沉默不语，一个精明的打工前辈马上意识到了情况不对，代替我讲了名字和“请多多指教”。

“真是帮了大忙耶。”我心里这么想着。

之后的聊天，大家明明不用管我就好了，但一些好心人却会帮我找话题，要我接话。

只是我仍然像呆瓜般不讲话。可能大家都觉得“这人怎么搞的”，最后场子冷了，一哄而散。

但很不可思议的是，招呼客人的工作用语，我却能滔滔不绝地说出来。

大概是待客用语大致的句型是固定的，所以千篇一律的话语我马上就可以讲出来；但若是将脑子里想的事物转换成语言，再传达给别人，这方面我就有所衰退了吧。

完了，这样下去，我真的会得失语症……

在家关了三年，我终于开始有点焦急，觉得不出去不行了。

然而，茧居生活真的很舒服。

如果一直待在日本，是很难放弃这种让人喜爱的生活的。

这样说来，是不是该去环游世界了呢。

我开始有这种想法。

一个人去国外旅行，既是无法轻易回来的距离，也非要和别人讲话不可。是痛下决心改变的时候了。

就在那个时候，我在偶然间晃到的一家书店里，看到一本叫作《来环游世界吧》（World Journey，高桥步）的书。

那本书是前辈环游世界的经验谈，我马上买下了它。看完以后，觉得有心想做的话我应该也办得到。

于是我另外兼了一份超市的打工，在这段时间里办了护照、订好环游世界的机票，很幸运地在四个月后就出发了。

二十岁之后的人生要用减法

下定决心环游世界以后，父母非常反对，但是我完全不理会他们，仍然任性地继续准备。终于他们发现“讲了也没用”，就慢慢地放弃说服我了。

我做什么事都是这样，只要想做，就会在时机成熟的时候执行。

长辈们都会说，年轻人有大好的未来，但我不这么认为。

曾经有打工的伙伴突然因为交通事故而过世。

而且他年纪还小我两岁。

所谓的人类，原来并不是依照顺序走的啊……

无论年轻人或老人，明天都可能会因为突发事故或疾病而死去。与年龄没有关系。

因此，比起今天“我能做什么”，用“我不做什么也可以”的消去法来思考，会更快也不一定。

我是这样想的。

对当时的我而言，因为或许明天就会死，所以现在“不升学也可以”“不就业也可以”“不结婚也可以”“不存钱也可以”“不跟人往来也可以”“不达成父母的期待也可以”等等。

就是这个“现在不马上做什么也可以”的节奏。

我甚至觉得，该不会人生有八成都是由不用做的事所构成的吧。

基于这个理由，我很喜欢的一句话是“二十岁之后的人生要用减法”。

这个也想做，那个也想尝试，一直用加法来考虑的话，全部都会混在一起，有时反而不知道什么才是自己真正想做的事了。

先快狠准地删掉不用立刻做的事，剩下来的就是在死前无论如何也想做的事了。

这样的话，就算今晚死神突然来敲门，应该也可以坦然让他进来。

现在，我依然是照着这个行动准则来走，不想做的事就不做，不想接触的人就不来往。

但如果身无分文还继续活着是很可怕的，所以为了以防万一，为了不成为他人的负担，我不会把存款花光。

旅行与茧居的共通点

我去过很多地方，让我留下最深刻回忆的是伦敦。

自然而然地，我在那里长住下来。

开始在热闹的Soho区网咖打工之后，我终于有点闲钱，这时我突然想到一件事。

我好像不是一个人旅行的。

说起我那时的生活，就是做着不会挨饿的工作，在假日去旧书摊买便宜的书回家读，去一家叫Sainsbury's的超市买菜回来自己煮，用硬水泡美味的奶茶喝，偶尔当很少数的当地朋友打电话约我时，就会一起出去玩……

后来才发现，我过着跟在日本几乎一样的、朴实但快乐的生活。

回想起来，为什么会变成这样？到伦敦的第一天，我订不到旅馆，只好在夜店过一晚，结果在那里交到了朋友，到他们家住宿。

工作虽然是我自己找的，但站在路边拿着广告牌一星期后，我就被升格成店里的员工，原因只不过是偶然和店经理聊了个天，他就很喜欢我的样子。当时住的公寓也是墨西哥来的同事介绍的……

一受到帮助便源源不绝地展开。

那时的旅行，虽然看起来只有我一个人，但在澳洲弄丢护照时，在新西兰想搭便车时，在夏威夷又要留宿别人家时，总会有人出现帮助我。

这么说来，就算是我在日本足不出户时，煮饭、洗衣或是领取信件等，也都是家人在帮我处理。

这样看来，我真正依靠自己的力量做的事还真没多少呢。

结论来了。

能去环游世界，真的是太好了。

最大的收获就是让我明白，无论是一个人的旅行，或是宅在家的生活，都是因为有大家的帮忙我才做得到。

表面上看来，我可能是足不出户没错，但制造出那种环境的，是我和周围的其他人。

现在回想起来，其实是因为他人的力量，我才能继续旅行下去。

虽然是理所当然的事，但不是很值得感谢吗？

从这层理由上看来，茧居也是同样的。这是我的新发现。

如果只有只身一人的话，无论是旅行或茧居，都是办不到的。

如果一直那样茧居下去，我可能会变成独居老人，一想到这点我就觉得非常不安。

到目前为止，我没做过什么努力，但依然活得下去，这都是多亏了我身边的人。

他人力量万岁！

漫无目的地去了东京

这样随兴地环游世界一周后，我体会到地球上有各式各样的生活方式及价值观。

这是何等丰富的事啊！

旅行结束之后，不知为何浮现眼前的是我那个不允许多元变化的故乡老家。

男性高中毕业后就要念大学，大学毕业后成为公司正职员工，三年之后结婚生子，挑起家中的大梁。

当然，故乡的人对我这种只靠打工糊口、还去国外闲晃的人是不会多亲切的。

不对，现在想想，实际上也只有一些人会因此消遣我，但似乎不是每个人都这样。

虽然我不想被排除在外，但仍然经常被视为异类。在小镇笼罩着“你这家伙真奇怪”的气氛下，我过得十分难受。

若是现在的话，到哪里都有少数分子，在各种领域也会遇到怪咖，所以我也不会觉得怎么样，但对当时还不成熟的我来说，所谓的乡下就是“只有多数派可以存在的地方”。

若是把自己当成旅人，或许我会产生“这也是另一种多元性”的看法。

但事实上，旅行和定居是全然不同的。

若是为了定居而要我同化成跟他们一样，是有点办不到，所以我想在可能的范围内尽量离开这里。

我在旅行途中住过国外各种地方，就算不是土生土长的家乡，只要住惯了都会觉得舒服，这一点我是从自己的经验中得知的。

所以，我很快就决定搬家了。

反正都要搬家了，我可不会选最近的名古屋，而是想要去似乎最有趣的城市看看，所以最后决定搬去东京。

回首来时路，当我想要做什么时，是完全不会在乎目的或结果的。

硬要说的话，目的只有“想做那件事”，至于结果，能达成也好，不能也罢。这就是我的态度。

虽然我自己觉得没问题，但很不可思议的是别人都无法理解。

我常被别人问：“你为什么要去？”“你去那里到底要做什么？”明明就不是你的人生……当然我不能这样回他们，所以我只能回答：“不去看看不晓得啊。”

接着就一定会出现这种问题：“你总不能一直这样下去吧，找个正职如何？”

我的回答也是一样的。

“如果只会照着别人的话去做，结果把自己的人生搞砸了，你能负责吗？”当然这也不能说出口。

虽然说的人可能觉得那是最好的方法，但有时自以为的善意是会让人觉得不舒服的。

所以啊，真的是没办法。

虽然听人命令行事很轻松，但我喜欢自己做选择后无法怪到他人头上、也没有后路的那种紧张感。

就算我的生活宗旨是轻松，但这种自己决定的乐趣是无法让步的。

无论何时何事，我都想要自己选择。

此外，我个人觉得还有一件事非常重要，那就是不要马上划分黑白对错。

前面我也提到了，不用一直判断自己的状态是好是坏；但除了和自己相关的事，其他事情也可以应用这个原则。

例如当讲到“哪个才是对的”这种话题时，若硬要弄个清楚的话，一定会吵架，而且感觉会没完没了。

我不会阐述自己的意见，就算对方持反对意见，我也只是觉得：“嗯，是这样吗？”所以有时会被说：“你到底是Yes还是No啦！”

其实，我觉得怎样都可以，所以话题完全接不下去。

因为我看待很多事都很随便，所以完全不会跟人吵架，可以悠哉地生活。

对于当下就要立刻得到结果的人，我称之为“急性黑白综合征”。但是这种人非常多，如果跟他们靠太近会很麻烦，而且很累人（我是觉得很累，但他们本人大多是精神焕发，果真什么人都有……）。

这时我就会开始散发前面提过的，不想靠近对方的气场。

这长远的人生，我尽可能地想要不感疲惫、持久地走下去。

话虽如此，但回想起来，我年轻时也是觉得什么都要清楚明确地决定才好！模糊暧昧很难懂，所以不可以！

或许是莫名害怕解释不清或是超过理解范围、无法明白的东西，所以才下意识地抗拒也不一定。

我现在觉得，世界上没有这么单纯的东西。非黑即白这种好莱坞英雄片里才会出现的事物，现实中应该是不会有的吧。

虽然如此，但这种灰色地带的丰富性及妙不可言的趣味，小屁孩可是不懂的呢。我用这种上对下的视线，眺望着当年还少不更事的自己。

就算别人评论自己做的是对或错，若是我能想着“又来了”然后轻松看待，那就太好了。

这跟接受又有点不同，感觉是从远方眺望的样子。如果是看见高官在追究弊案责任时暧昧响应当然会生气，但如果暧昧不是用在坏的地方，是很轻松的。

人类果然是依照立场可以自由解读意思的生物啊。

闲聊一下，以前我听过一个关于非洲蚂蚁窝的故事。

在非洲蚂蚁窝里住着的蚂蚁，有七成都在自己出生的窝中终老死去。但是剩下的三成蚂蚁，会向外寻觅新环境而离开自己的居所。

这个比例跟以前迁往中国东北和内蒙古、美国夏威夷或是巴西的日本人比例一样。

这样说来，老家的同学多少也跟这个比例吻合。

一辈子都住在当地的人和不满足于现况而离开的人。

我把后者称为“有趣要员”。

如果要把这些人套在通用基准内，只会徒劳而终，弄得四周人仰马翻。

但若置之不理，他们就会自成一格，做出什么有趣的事也不一定。

因此如果亲友中有这种人，放牛吃草是最好的。

这里也不是要讲哪种好、哪种不好，而是要说出走的蚂蚁和留下的蚂蚁，以及一些隐居的蚂蚁，全都是地球上的蚂蚁窝的一员。

结束旅程之后，我就完全无法再出国了。主要理由是因为没有这么多钱了。

如果还有钱也许会再出国，但就算有钱也不一定会去。现在的我抱持着怎样都可以的想法。

即使是每天的散步路径，仔细观察还是会有不同的景色和味道。

无论现在的我身在何处，似乎心里只要想着旅行就可以是一趟旅

行。因为我的心里装了开关。

走遍世界各地，无论哪里的天空都是蓝色的，晚上一到月亮就会出来，在月光下一定有人居住。

虽然是看似理所当然的事，但正因如此，能够求得温饱、每天快乐度日的话，那么无论在哪里做什么应该都是一样的吧。我是这么想的。

隐居前的一番摸索

一来到东京，最让我惊讶的就是光生活就要花上一大笔钱。

特别是房租，超贵的！

我在伦敦时跟人合租公寓，所以比起一个人租房子，合租更让我感到习惯和安心。

在网络上找到的第一间合租公寓位于杉并区的幽静住宅区。房租含管理费共7万日元。水电煤气费也是对分。

然而就算当时英镑是世界上最贵的货币，我租的还是伦敦市中心那种可以放得下King Size床[1] 的房间，月租也差不多只有56000日元（当时的价格）。相比之下，只有四叠半[2]大的房间要7万日元，怎么想都不合理。

而且，我在车站前的便利店打工，每天忙得不可开交，连吃午饭的时间都没有。

就算白天最忙的时间过了以后，我问店长："可以休息一下吗？"他也一定会用"你真白目"的眼神瞪着我。

然而一肚子饿，我就没办法工作了。

不得已，我只好趁着没客人的时候，在办公室内用超快的速度把为了省钱而做的三明治吃——不，是狼吞虎咽嗑掉。不然店长一定会很生气地说："是谁说可以休息的？"

那种虽然很生气，但是似乎又带点兴奋窃喜的样子，实在有点可怕。

搞什么呢。

当时职场内飘散的气氛，就是“我只看重连饭也不吃，拼命工作的人！所以你也给我照着做！听到了吗！”但我真的没办法接受。

跟年轻人谈起房租和工作的事，有很大比例的人会对我说：“这不是很正常的吗？”

才不正常！东京真的很奇怪！

在东京，“努力”和“勉强自己”好像是同义词。

不忙到倒下来就不会被认同，各位的公司也是这种氛围吗？

忙得连吃饭都没时间，结果因为过劳倒下，这种事竟成为佳话……

真是莫名其妙。一点也不佳。

当时我打工的那家店的店长，洋洋得意地吹嘘自己单趟通勤就要两小时。

“多亏这样，我每天都睡眠不足，还曾经在月台上睡着，掉到轨道里喔，哈哈哈哈。”每当他兴高采烈讲着这种让我完全笑不出来的话时，我真的觉得很困扰。

从我的经验中可得知，绝对不能对这种工作狂讲出“那住到公司附近不就好了”这种话。

在这种话题上泼冷水，对方可是会抓狂的，而且会让局面一发不可收拾。

对他们而言，这可能也算是佳话吧。虽然我可以这样想，然后用笑脸敷衍过去，但是跟这种人来往真的很累。

我对于这种“工作狂很伟大”的任劳任怨工作至上主义无法理解。就算一味工作，但如果没有成果的话，那也就白搭了不是吗……

一直拼命工作的结果，就是觉得光是要活下去，精力就已经被吸干殆尽了。

我宝贵的金钱！以及时间！

不觉得奇怪吗？明明我不想做任何奢侈的事，真的有必要这么拼命吗？

这样想了一年半以后，我偶然在网络上浏览房地产情报时，发现就算都是东京市，但若是住在郊外的多摩地区，房租就会减少非常多。

我本来就不是因为向往东京市中心的生活才搬过来的，而且工作也是做什么都可以。

没有什么比房租便宜更重要的事了。

现在的生活真是够了。跟白痴一样。

就这样，我很快辞了职，合租的房子也退掉了，搬到多摩地区去。

房租一口气减少到28000日元。

28000日元耶！

跟住在杉并区时相比，足足比它的一半还更低。真让人不敢相信这里同样也是东京。

为了房租拼死拼活工作的那段时期，我到底是怎么了。

刚毕业的年轻人，每天工作12小时以上，星期六和假日也要去上班，星期日则哪里都不去只在家里睡死。直到现在，这种故事我还是偶尔会从本人或其家人口中听到，但我还是要强烈地声明：

这种事一点也不正常！

注释

[1]尺寸约为203cm × 193cm。——编者注

[2]一叠是一张榻榻米的大小，东京的一叠尺寸是85cm × 170cm。——编者注

下定决心隐居的契机

虽然是过去的事了，但在这里，我想要跟大家说一下让我决定隐居的契机。

住在杉并区时，除了便利店的打工之外，我同时还在大车站内的书店兼职。

这间书店的工作非常忙碌。

是谁说在书店打工很闲的！

我通常排傍晚班，这个时段挤满了回家途中的学生和上班族，每天收款机前都排满了长长的队伍，一直延伸到隔壁店家去。

一忙碌起来是完全离不开收款机的。

然而书不能像食品或杂货小物那样随意变更价格，所以就算再怎么贩卖，只要店址租金贵的话，利润几乎提升不了。

公司员工每天加班就不用说了，连假日大家也都特地来上班，真的是拼了命在工作，但昂贵的租金压得人人都喘不过气来。

员工的心情差，职场气氛也十分紧绷。

我的打工伙伴们常因芝麻小事被叫去，莫名其妙被痛骂一顿，大家都一个一个辞职了。

最夸张的时候，通常七个人轮班的收款机，算上我却只有三个人负责。完全无法离开收银机。

在那种时候，我被要求寄书给客人。

在这间书店，如果是值傍晚班的人，忙起来完全离不开柜台。而打工的人如果超过契约规定的上班时间，也不能加班，所以一如往常，我

写了张便条纸给隔天的员工，拜托他帮忙，然后就回家了。

第二天上班时，我被员工T叫了过去。

“这个好像有点怪怪的，你能不能解释一下？”

T给我看的纸条，就是我昨天贴在要寄送的书上的便条纸。

上面有昨天上班的员工S亲手写的字，像是要涂满整张纸，用红色签字笔潦草地写着：

我完全没听过这事，也不允许，完全无法原谅

文字上简直渗出了怒意。

一瞬间，感觉像是用鲜血写成的诅咒，让我心惊胆战。

不过仔细一想，这件事跟我根本没关系。

我把昨天发生的事跟T说明之后。

T有点失望地说：“什么，就这样？”

书店店员实在是太辛苦了啊。

尽管如此，还是做得要死不活的。

如果一直待下去，我一定会变得跟S一样奇怪吧。

我认为我不能再待在这里了。

在变成S那样之前，我必须舍弃这个职场，舍弃这个不工作成这样不行的社会。

就算当时没有说些什么，但那件小事确实在我心中留下了疙瘩。

只不过，我毕竟还是需要工作，所以仍然继续做了一段时间。但这之后，只要是打工的日子，我就会长荨麻疹。最后还是辞职了。

就算工作成那样，我还是过得一点也不宽裕，这到底是谁的问题？

明明我要求的完全不多，却过得如此痛苦，这到底是为什么？

职场跟这个漠然的社会，别说保护我们了，根本只有夺走我们的时间、金钱和余裕不是吗？

有必要为它这样拼命工作吗？

我真的是不懂。

因此我渐渐淡出社会，走向隐居。

在二十多岁时正式隐居

我的新房子，我挚爱的圣域，是个从车站徒步要花20分钟以上才能到达的陆地孤岛。

远离文明，附近没有便利店。

住下来之后才发现，这种不便其实很可爱。

手机本来是因为合租房子不得已才办的，搬到新的隐居之地后，牵了固定电话和网线，我就火速解除手机合约了。

毕竟手机通话费一分钟要40日元，实在太贵了。

与外界的联络就email和固定电话，还有明信片和信件。

我再次确认了，不用随时随地被叫出去，果真对精神健康非常好。

工作基本上是一星期两天，虽然现在每个月收入只有10万日元以下，但每天都过得很惬意。

见到视障者站在车站前，我会带着对方到附近的超市；扭到腰的朋友打电话来，我就马上跑去买食材，快速地替他做了足够吃三餐的料理；我还替外国的朋友找房子，一连帮了好几天的忙。这些事都是我自发去做的，连我都很惊讶自己这么有空。

在杉并区忙得不可开交时，我光是自己的生活都顾不来了，才不会去管有困难的人呢，一定会完全无视他们的。

来到东京三年之后，我才达成现在这种生活。

俗话说，有志者事竟成，果然要在社会边缘闭关三年，才懂这句话的真义啊。

当时一起分租的室友中，有些人到现在还是跟我很要好，是我非常

宝贵的朋友。

但是啊，对于刚来到东京时，那段每天只有工作、杀气腾腾的日子，我还是无法给予肯定的评价。

最近有所谓的正能量风潮，在看待过去发生的不好的事情时，会用“正因有当时，才有现在的我”这种想法去接受它，但其实不用勉强自己去肯定也是可以的吧。

如此苦行下去，状态似乎会变得更差。

此外，“就算是讨厌的人，也要看他的优点，试着去认同他”，这种想法我也觉得很累人。

要是我的话，与其花功夫喜欢自己讨厌的人，还不如不要理他，转而更加珍惜身边亲近的人呢。

所以如果在前往东京的时候，我就知道东京郊区的房租比市中心便宜非常多的话，我一定会立刻前往多摩地区吧。

没有痛苦的回忆，能够每天快乐地生活，这才是最理想的啊。

好啦，很快地回顾完了我决定隐居的来时路。

我做梦也没想到来到东京后会隐居，写下来之后，很多回忆都深刻浮现了。

没有目的的话，事情就会往你未曾想象的方向转变。

感觉就像是还在玩味时，它就突然朝着你过来了。

话说回来，欢欣鼓舞地到东京后，结果竟然隐居了，这到底是怎么回事……

管它呢，就先这样吧。

Chapter4 隐居的二三事

在这里，我想要写一些隐居生活的状况，以及远观现代社会的想法。还有，虽然身为年轻人这样说好像有点不知天高地厚，但我仍有一些提议，全都写在这里。

为什么没钱就无法活下去？

说了这么多生活中的各种琐碎小事，也许会有人觉得：“怎么有人能花这么少的钱生活啊！这个人该不会不需要钱吧？”

确实不太需要也能生存得下去，但老实说，钱还是必要的。

我是个凡人，对金钱也会有执着。

如果100日元掉在地上，我绝对会以迅雷不及掩耳的速度捡起来。

虽然我现在过着几乎与经济活动绝缘的生活，但有时，我仍然会想到一些关于金钱的事情。

在这里，我想写一些隐居后我才察觉的、关于运用金钱的方式。

金钱到底是什么？

为什么没有钱就活不下去了呢？

隐居之后，一个人独处的时间增加了，我发现市面上也有一系列与金钱相关的书，为了求得答案，便在图书馆的一隅读了起来。

原来世界上出版了这么多与钱财相关的书籍啊。

我用图书馆的计算机查了一下。

《让钱靠过来的方法》

《只有名媛知道的赚钱术》

《三年就能赚到十亿》

《以钱滚钱真幸福》

等等各种书名呈现在眼前。

看看腰封上的文案也是：

“世界上有八成的问题都能用钱解决！”

“轻松躺着赚，自由到手！”

“看负债累累的作者，如何回到经济无虞的生活。”

类似这种尽是歌颂金钱的话语。

但是啊，这些人口中的“自由”，只不过是资本主义社会的自由罢了。

没有钱就没有自由，这实在是太不自由了！

我一直很想知道没有钱也能自由的方法。

造成生活困苦的理由虽然有很多，但追究到最后，一定都是归结于“因为没有钱”。

我知道标准答案会是“那就再多努力工作吧”，但除了我以外，大家都工作过度了啊。

就算这样钱还是不够，这不是个严重的问题吗？

所以我在想，除了金钱以外，是不是还有其他方法可以解决各种苦恼。

而所谓的隐居，也算是一种摸索“不花钱似乎也可以活下去的方法”的旅程。

跑去见流浪汉

说到不花钱也活得下去的人，那就是流浪汉了。

我问了朋友之后，得知世田谷区的某个车站前，到了深夜一定会有流浪汉聚集，所以决定去看一下。

两手空空地跑去找流浪汉似乎很失礼，所以我在最近的车站超市买了半价的加料咸面包当成礼物。

没关系的，重要的是心意嘛。

车站前的那条大马路上，有台卖烤番薯的货车，帘子掀了起来，为初春微寒的夜带来暖意。

广场一角，真的有个五十岁左右的大叔。

我有点怕怕的。

我靠近他，跟他说了声“晚安”，他虽然没有逃走，但也完全没有正眼看我，充满警戒心。

我没有勇气直接问他：“你没钱怎么生活？”便把为了在这种时刻派上用场的半价面包拿给他。

“大叔要吃面包吗？”

“……”

“我在超市打工啦，这些面包是要丢掉的，我觉得太可惜了，你要不要吃？”

明明是特地买的，但这种时刻我还真讲不出来。为什么呢？

大叔说让他看一下，便把袋子拿了过去。接着确认里面的东西。

“嗯，不用了。”

他说。

“咦？你不要吗？”

“嗯，刚刚烤番薯的阿伯给了我卖剩下的番薯，我吃饱了。是种子岛的安纳番薯，很松软，又甜又好吃喔。”

“那面包当成明天的早餐也可以吧？”

“面包……在天然酵母面包店工作的妹妹会带不要的面包给我啦，而且是国产有机小麦的喔。小麦的口感很实在哩。”

“啊，的确，用国产有机小麦做的比较好吃呢。”

“嗯，对啊。”

“真的是如此……”

“……”

“……”

就这样沉默了数分钟。不，大概只有几秒吧。

我本来就很不会跟陌生人聊天，这次到底是来干吗的，我也突然忘记了。这时我猛然想起包包里有香烟。

我的毛病就是一没事做就会想用抽烟打发时间。

“大叔，你抽烟吗？”

“抽哦。”

“咦？”

“我抽哦。”

“啊，那来一根吧……对了，打火机。”

“谢谢。”

“……”

“……”

抽完一根烟后，就跟香烟的烟融进夜晚的道路里一样，我觉得大叔的警戒心也松懈了。

不过现在回想起来，搞不好只是我自己的错觉也不一定。

那时我终于想起了我的任务，我想要知道的是流浪汉如何不花钱也能过日子。所以我便试探性地问了一下：

“大叔，你有在工作吗？”

“没有喔。”

“那衣服之类的怎么办？”

“用捡的。”

“在哪？”

“别人家啊，在回收衣服的日子去捡。”

“哦，这样……”

话说回来，大叔上衣左胸口有个North Face的logo呢……

“呃，那件外套是很高级的户外服装品牌对吧。”

“是吗？那也是捡来的喔。”

“啊，那你住的地方呢？”

“就在这附近。”

“……真厉害。”

“什么？”

“不，没什么，对不起。”

“……”

“……”

嗯，真是败给他了。

我有点受不了，也没向他告辞，就慌慌张张地离开了广场。

那个春天的晚上，我和大叔没谈到什么话，也不太清楚他的生活形态，只知明明没有工作，但大叔却穿着比我穿的还高级的名牌衣服，吃着比我吃的还昂贵的美食。

我没有吃过国产有机小麦做的面包，North Face的外套更是连袖子都没套进去过——就功能来说一定很暖和吧。

就算如此，人竟然真的能这样完全不工作、只靠别人给予也活得下去啊……

我的确说过二十岁之后的人生要用减法，但竟然也有像这样全部都用减法的人生。

更何况他过得悠游自在，没什么不方便的地方，完全看不出有不幸的感觉。

只是春天还算能忍耐，但一到寒冬，只能住在纸箱里，真的很不好受。

幸福真的是依每个人的标准而有所不同，但我能拥有自己的小小城堡真的很好。

要是我愿意，或许我也能当流浪汉也不一定，但我果然还是想要拥有最低限度的食衣住的环境。

而且有时也想和朋友去高级餐厅，也不想完全舍弃都市的享乐生活，所以还是必须为了赚钱而稍微工作一下。

对我来说，最珍贵的就是远方的朋友，偶尔想要和他们重温情谊。

啊，流浪汉和隐居的不同也许就在这里吧。

如果流浪汉是完全遗弃了世界的人，那隐居还无法做得那么彻底，只能说是与世隔离的人。

都市的各种诱惑、隐居以外的全部，都在唾手可及之处，但隐居的人却有意识地与之保持距离生活着。为了这种生活，偶尔还是要工作，而且不会讨厌工作。

并非完全舍弃，而是与社会保持最低限度的关系，这就是隐居的重点。

降低自己的生活水平

因为无法全部舍弃，所以还是不得不花钱的。

但要我整日盲目工作，我可是敬谢不敏。

正因是艰难的时代，更要开心生活。

我不想放弃！

所以我想要把目标转换成“尽可能不花钱也能生活得下去”，再试着多摸索一下。

这里以“隐居，就是这种感觉”一章中没写完的内容为中心，再介绍如下。

居住

占支出绝大部分的就是房租。而且因为每个月都要付房租，如果能减少这一块的话就太好了。

虽然我搬到多摩区后，很轻易地就达成这个目标了，但可以说这比我当初预设的满意水平还要低很多。

在租房信息中很受欢迎的昂贵房子，都有共通点呢。

位于市中心、离车站近、随时有警卫看守、从高楼可以看得见全景、由最新锐时尚的设计师设计、具备随时可使用的宴会厅、宴会时有从一流饭店派过来的礼宾部人员，随时提供舒适奢华的生活之类的。

所以要找便宜的房子，就用相反的条件去筛选就可以了。

不是位于市中心的高楼大厦。离车站远一点，但用走的也可以。附近没有便利店或超市也可以。破旧公寓也可以。一楼也可以。合租也可以，只要有厨房、卫浴、洗衣机，总之只要日常生活设备都齐全就可以

了。

但公司在市中心……其实只要不找市中心的工作就好了。

生活用品都可在半径五公里以内的距离采买完成。

好了，达成！

突然想到，最近我家附近开了便利店耶。

离我家走路五分钟。这是怎么一回事啊。

明明就是因为地段不方便，房租才会这么便宜，但有便利店之后，机能一齐全，房子的资产价值可能就会提升……

这是很严重的问题。绝对不行！

对了，前几天在酷暑艳阳底下走着，贪图凉快，我终于进到那家便利店去了。如果只是单纯进去，不买东西，有点不好意思，所以我就买了冰淇淋。在身体热得发烫时吃真好吃啊。

便利店真方便。

因为很闲，前阵子我算了一下，如果在现在的公寓持续住100年的话，房租大概会是多少。

一个月是28000日元，所以100年就是3360万日元。

就算去除维修费，如果接下来100年的固定资产税都是房东缴的话，这样似乎没有买房子的必要了。

如果买了房子，但五年后就死掉的话，那也没意义了。

而且买了以后，每个月还有管理费和累积的维修基金[1]要出。

我查了一下东京都内套房式大楼的管理费和维修基金，跟我现在付的房租几乎差不了多少。（惊）

如果可以的话，租房子便宜太多了……

而且租房比较轻松又自由呢。

相对地，我也算出了1小时的房租。

换算下来，我的公寓1小时的房租大概是39日元。

每流逝1小时要付39日元。

大家也请自己算算看。

用一个月30天来计算。

房租7万日元的人，住100年是8400万日元。换算成一小时约97日元。

房租10万日元的人，住100年要1亿2000万日元。一小时大概要付139日元。

而房租30万日元的人，100年要花费3亿6000万日元。一小时的房租大约417日元……

各位觉得如何呢？

外出的话，是不是很浪费房租呢？所以现在我过着更宅的日子了。

冷暖气

冷暖气虽然方便，但应该算是“没有也能活下去”的东西中名列前茅的。

我不喜欢那种人工的风，也不想让身体变懒；冷暖气还会让人失去季节感，此外最大的缺点就是很花钱，所以我本来就不怎么使用。

夏天用帘子来遮阳，打开窗子加上换气扇就很通风。此外，冲个冷水澡就可以凉一下。

冬天就穿得很多，吃或是喝一些可以让身体暖和的东西。

睡觉使用热水袋。

使用热水袋的秘诀在于不要放在脚尖，而是要夹在两腿间，这样就会很保暖。这时要注意不要被低温烫伤[2]。隔天早上再用热水袋里温掉的水洗脸就非常完美了，又不会浪费水喔。

做做伏地挺身或锻练腹肌的运动，都会瞬间让体温上升，我很推荐。

只不过我一等身体变暖和就不做了，所以没什么肌肉……

我当然不会勉强自己。

好像是2013年的夏天吧，梅雨很快就结束了，所以酷暑持续了好长一段时间，最低温都有30度。

那时真的是热到睡不着，所以冷气机就派上用场了。

还有一点很重要，就是我不会把自己的生活方式强加在别人身上。

当朋友来我家时，我一定会开冷暖气；在拜访别人家时，也不会任性地叫对方关掉。

手机

虽然有手机携码优惠，或是同时拥有两个手机号之类的各种促销活动，但只有我觉得手机业界也差不多到了一个极限吗？

在这里，我想要向大家传达“没有手机也是一种选择”！

总会有不需要手机的时候，就跟我茧居时一样，而且我也证明了没有手机仍然活得下去。

以前大家没有手机也可以生活，太过方便的人生反而有点乏味。再加上手机套餐过于复杂，让人感到疲倦。

没有手机之后，让我觉得颇开心的一件事就是，跟人约碰面时，我只不过是准时前往，对方就十分高兴。

现身时会让人雀跃不已的人，是好莱坞明星还是没手机的人呢？

现代人似乎在等人或是有什么事却联络不到人时，都会感到不安。以前就算一直等不到人，也总有办法解决的不是吗？

但也有让我觉得难过的地方，就是我只不过因为没有手机，就没通过打工的面试。

我也曾经因为没有手机，所以没被二手书店录用。

我很想告他“手机歧视”。

我把我的主张称为“手机解放生活”，并鼓吹周围的人实践，但到目前为止没半个人理会我。

不过反正这也不能算是什么主义，如果我真有需要时，或许还是会买一部也不一定。

保险

日本全体国民都有保险，而且现在高额医疗保险制度也十分齐全，所以像我，由于是单身，目前也不需要投保死亡险。

理由就是这一些之类的。

只要把标准定在不要活得丧失了人类的尊严就好，这样难度就顿时下降许多，钱也花得少了，变得非常轻松。

注释

[1]用于定期对建筑物进行维修保养，延长建筑的使用寿命。——编者注

[2]皮肤长时间接触50℃左右的热源而造成的烫伤。——编者注

做二休五，生活无虞

那么，既然不需要花什么钱，伴随而来的就是不用奋不顾身地工作了。

就算不是每天工作、月入20万日元，一星期工作两天，月入七八万日元，我也过得下去。

我现在做着每星期两次、照顾重度身障者的工作。

做看护的日子我都搭电车通勤。

日子不同，上班的时段也会不一样。如果是白班，就是九点上班，早上先洗衣服、帮忙更衣，然后做早餐和辅助行动。之后帮忙刷牙和刮胡子，如果有事就要带他外出。

前几天我带着病患去医院。

这位身障者因为脑性瘫痪所以无法行动，再加上有过敏性皮肤炎，无论是睡觉或是坐轮椅时，背部或臀部都会一身汗，皮肤又红又痒。

所以一到夏天会特别辛苦。

由于是接受政府的生活照顾，所以不能选择医院。

要到市政府指定的医院，或距离最近的皮肤科去拿软膏或口服药品。

回家时顺道去超市买晚餐，再回到病患的家。

这时已到了工作要结束的五点，接下来就交接给下一位看护。

身障者无论是吃饭或上厕所等，所花的时间都是一般人的四倍，所以八个小时很快就飞逝了。

碰到对方个性顽固的，事情没办法如他所愿时，也常会莫名受一顿气。说实在的很难取悦。

就像只要让看护代替自己去做就好的事情，有些患者却是即使大雨大雪或台风也想一起跟着去。

但是如果勉强让他出去却受伤了，我可担不起这个责任。

可是如果跟他说：“今天外出会很危险，请待在家吧。”他又会勃然大怒。

也是在我成了较有经验的看护、花了很多年跟患者说明为什么不可以这样后，最近他才终于可以临机应变了。

正因为身体无法行动，所以一个人的时候会不安也是无可奈何的。

这个例子只是其中之一。照护的方式因人而异、没有标准答案，所以是相当困难的。

而且这份工作身体上的负担真的很大。

靠轮椅行动的人由于运动量很少，多数是肥胖的，即使不是如此，照顾起来也十分辛苦。

我照顾的是比自己重十公斤以上的人，如果一周照料五天的话，是真的会受不了。一周两天已经是极限了……

在老人看护中心工作时认识的朋友说，自从开始做这份工作之后，就变得非常讨厌老人。

这位朋友这么说：

“老人只会一直说看护跟其他病患的坏话，还有不断吹捧自己。”

“不说坏话的时候，就在夸耀自己是如何欺负之前的看护，欺负到对方受不了为止。”

“就算在众人面前或大马路上，也会莫名其妙地乱骂一通。”

“在去洗澡之前一直憋着不上厕所，到了洗澡时才乱大便，增加看护的工作量。”

“因为付了钱就自认为老大，所以基本上看护无论遇到多不想做的事，都不能拒绝。”

“有很多看护得了抑郁症，或是身体状况变差而辞掉工作。”

等等。

另外，还有女性看护说：“虽然有照护过男性病患，但却被强吻，所以马上就辞职了。听同职场的人说，还有性侵看护的变态……”

虽然不是人人都这样，但我觉得与其强调身障者、老人、看护的身份，倒不如说更像是人间百态的故事啊。

我记得曾看过看护中心的职员虐待患者而被逮捕的新闻，所以并不是单方面的问题而已。

重点不是谁做的，而是如果允许他人随便的话，那么到哪里都可能会有不好的事，以及就算是弱者也不代表一定就是好人。所以我在努力不要用有色眼镜去看人（但有时还是会忘记，这让我蛮担心的）。

作为一个最末端的看护工作者，我对看护的现况也有些心得。

前阵子从收音机的新闻中听到了2016年的年度预算。

内容是据说照护事业的看顾费用预算会减少约3%。原本看护领的薪水就跟付出不成比例，之后薪资有可能会减少。

呃……看护实际上明明是粗重的体力活，但社会对看护的评价却是这样啊……一想到就觉得心酸。

我还是单身，所以没什么关系，但如果有家人小孩，或是需要照顾父母的话，再减薪下去应该会有很多人不得不辞职吧。

而且人手再短缺的话，或许我也会辞职也不一定。

另外还有一点让我在意的是，社会上似乎很难见到身心障碍等弱势

者的身影。

有点像是“把他们隔离在看不见的地方就好了”的感觉。但我觉得最好的方法，是不是至少在能做到的范围内，安排他们投入地方自治团体呢？

例如在小学生上下课的时间，让高龄者在街角守护孩子，这种活动不是很棒吗？

不只是守护，在人手不足的地方像是看护、照顾幼儿等等，若可以让他们尽量参与就好了……

另一方面，正式雇用的话会有税金或年金的问题，而且没有市政府的许可就不能帮忙看护或带小孩。

市政府做什么都一板一眼，太浪费时间，如果这种时候能交给地方机关或自治团体随机应变来处理就好了。

例如无法正式雇用或支付相对应的金钱酬劳，那么就以志工的名义，发行只有当地商圈可使用的地方货币作为谢礼，这样不是很好吗？

这样既不会有税金问题，也不用取得市政府的许可。

此外还可以活化地方经济，一石三鸟。

身体机能如果闲置不用，就会患上“生活机能低下症”，渐渐痴呆，因此这样做也有防止老年痴呆的功用。好处说也说不完。

如果这种想法无法应用在地方上，至少个人可以做得到。

我的双亲之后如果需要人照顾，我会努力让家族其他成员跟邻居、朋友都来帮忙。因为只靠我一个人是没办法的。

所谓的看护，其实不用想得太困难。

从床上移动到轮椅上，帮忙洗澡或上厕所等，这些事基本上只要交给家人或看护就可以了。

如果有对退休后十分清闲的夫妇住在附近的话，就算一星期只来帮

忙做一次饭，或是陪患者聊天吃饭，对家人而言都是很大的帮助。

只是在看护方面有些人不懂界线，这时就需要旁人的帮助了。

地方上那些健康的长辈，退休后要是没事做的话，若能在自己可接受的范围内帮助看护，真的是帮了大忙！

这样一来，当自己成为需要被照护的群体时，就能体会照顾者的心情了。

我觉得退休这种想法也没什么道理。

一律把退休年龄定在六十五岁，但其实健康状态和能力、自身希望都是因人而异。

如果是我的话，在这种步调下，我希望能一直工作直到生命结束的那天。

对了，隐居也会有退休、二度就业或退休公职转民营机构这种问题吗？

隐居基本上是自我决定制吧，所以应该没这种事。

因此，像我觉得每天上班太辛苦，但要是完全不工作、与社会脱节又会不安心，所以一星期工作两天应该是刚刚好。

既可以赚到让自己无忧无虑生活的最低限度的金钱，工作得到的满足感也是一帖精神上的安定剂。

我偶尔也会想到这些事。

隐居和飞特族有什么不同？

没错。

虽然说是隐居，结果还不是和飞特族[1]一样吗？我现在完全听到你内心的声音了喔。

的确，两者都是随自己高兴而工作，而且工作形式好像也一样。

但是隐居和飞特族只有表面相像，实际上是完全不同的。

不同之处到底在哪呢？

飞特族也分为很多种，各位立刻联想到的飞特族是哪种呢？

比方说……

暂时的飞特族

在现今这种时候，因事业重整而被裁员，或是休产假后却很难重返职场等各种不得已的理由，而暂时当个飞特族的人（包含打工）。

相对的，隐居硬要说的话，就是终身雇用制了。

不过，正确来说，隐居并非职业，而是类似一种生活方式，所以隐居不是暂时或非暂时的。

隐居只是在属于自己的位置静静绽放。

怀抱梦想的飞特族

正职的话就没有自己的时间了，所以边打工边抱持梦想准备各种国家资格检定或是乐团练习！

理由大概就是这些。

正职的话没办法说辞职就辞职，所以为了存够钱时可以环游世界，同时兼多份打工！

这也属于这类的飞特族。

之前的我，可能就是这一类吧。

相对的，隐居没有梦想或目标。

硬要说的话，就像在“旅行与茧居的共通点”那篇写到的，目标大概是“维持现状”吧。

不管别人怎么想，自己觉得幸福是最重要的。

虽然现今的年代，对于“向上心”和“成长”等积极的词汇赞誉有加，但隐居考虑的重要事项是维持现状。

梦想破灭的飞特族

进不了一流公司、上不了一流大学、没有梦想、希望和生存目的的飞特族。

我听过有年轻的孩子因为升学问题而自杀的，那对他本人来说是相当严重的问题。

相对的，隐居不会因为什么大事而失败。

这是为什么呢？因为从一开始对人生就不会有过度的期待。

不在乎他人眼光，切实反思自身，满足于适合自己的幸福，淡泊地过着每一天。

我自己是觉得，就算不是知名企业，只是打工也还是工作啊；就算不是名校，专门学校也是学校啊。

像我这种不怎么努力的隐居人，这样说虽然有点那个，但我觉得不用特地设定梦想或目标范围也是可以的吧……要突破周围的劝阻和压力可能很艰难，但如果可以的话，先暂时离开这一切，自己一个人去世界各国走走看看，或许就能超然俯瞰事物了。

只不过真要去的话，我建议用自己赚来的钱自己一个人去。

其他还有哪些飞特族呢？

如果对定义有所疑问的话，就去请教《广辞苑》吧！

因此我查了一下字典，飞特族的定义如下：

自由打工者的简称。没有固定的职业，持续打工以维持生计的人。

如果这里所谓“固定的职业”是指正式员工，那我完全吻合。

然而要走向隐居，就必须在精神层面上再加过滤。

隐居者就是要有意识地让自己跟社会只能有最低限度连结的人吧。

主动斩断与旁人的交际，在自己的世界里足不出户。

也就是说，一一封锁那些过度建造的、通往社会的桥梁，建设一座走向自己的桥。

非破坏，而是封锁，这就是旨趣。

此外，有必要的话，随时都要保持可以回归人群的状态。因为我们不是出家人。

就是这么随性。

这些是我的隐居心得。

只是茫然的过着打工生活的人，以及退休后漫无目的地生活的人，我觉得都不算隐居。

或许可以说，隐居在某种程度上需要对自己有一种觉悟吧。

我过着随心所欲的生活，若跟一般公司职员比，当然是一贫如洗，但因为我能接受，所以甘之如饴。

每个人对“好”的定义不同，而我对现在的生活非常感谢。

总之，我会一直死守这样愉快的做二休五生活。

注释

[1]飞特族（freeter），指靠弹性打工维生的人。——译者注

私房储蓄是必要的

人生会发生什么事谁也不知道。

也许会突然生病或遇到意外……我不是那种想象力丰富的人，所以其他的情况一时也想不出来，但还是有备无患比较好。

以前的伟人似乎说过这么一句话：“不要为明天的事烦忧。”但如果只将这句话往让自己方便的立场解释，就会产生严重的问题。

生活不是只有自己一个人的事，也是社会的事……没有自立能力的人，就只能依赖他人、造成别人的负担。

如果努力过了，但还是遭逢不幸那也没办法，但我还是会尽量避免这样的状况。

只要从现在的生活费里挪出一点钱存起来，就算完全没工作，也能靠存款生活半年左右，这样就不用担心了。

这也是因为我的支出很少，所以在存钱上比较容易。要生活，又要不花钱，没有这么好的事。

稍微有点存款的话，就能够安心隐居了。

我是以“就算明天死了也没关系”的心态生活的，但为了还活着的时期，也要好好存钱才行。

今后我也要为了不抛弃这个理想而享受隐居生活。

那么，如何面对未来的不安呢？

我不面对。

这不是指不做应该做的事，而是说过度担心也没用。

因为各种预测未来的项目里，一定会说中的只有“总有一天大家都会死”这件事。

担心的话就会没完没了，也没有尽头。

所以就算慢慢地存钱也没关系，只要在当下做自己能做的事，其他的就顺其自然吧！

我是过了隐居生活才知道原来还有这种选择的。

至于担心经济是不是景气什么的，这已经超出个人做得到的范围了，所以不用因为基于责任感而要去承受。

隐居不花费社会资源

我几乎不去医院。

为了让自己不要生病，我会花精力和金钱去注意身体状况。

就算身体不舒服，如果只是感冒或头痛的话，我会采用民间疗法自己治疗。

像是用艾草水泡脚、喝生姜蜂蜜让身体流汗以及早睡。

熏衣草的精油也有杀菌、止痛、舒缓神经的功效，可以作为万用药。

有非常多自己办得到的事。

最近我觉得，民间疗法要选择从以前流传到现在的，而不是最近爆红的。

这是因为古老的疗法能流传至今，一定有它的道理。它们是先人花了长时间分辨淘汰后留下的，多少有些可信度。

当然遇到民间疗法不管用、自己也治不好的时候，我一定会毫不犹豫地去看医生，不过这几年我已经很久没去医院了。

为什么原则上我不去医院呢？除了我不喜欢医院、医生和药物之外，对医疗费的七成要由税金来负担这点，我也觉得很过意不去。

如果可以自己治好的话，就不需要特地花大家的纳税钱了。

而且因为人类有自然治愈的能力，所以在某种程度上，是能够靠自己治好的。

如此一来，因为医师太忙而拒收急诊病患这一类的事例，应该也能多少减少一些了吧。

啊，不过前几天我去了市政府举办的免费成人牙齿健诊。蛀牙没办法自己治疗，所以能有这种活动真的是很感谢啊。

21世纪的隐居

因为如此，我偶尔还是会上班，也并非住在远离人烟的深山里。

要跟传统印象中的隐居归为同类，总觉得有点勉强。

所以，我就把这种隐居称为“21世纪版的都市型隐居”如何？

我将条件归纳为以下几点：

▪租一间在郊区的便宜小公寓
▪一星期只工作两天
▪不带给别人麻烦
▪朋友都是精挑细选过的所以很少▪没有手机
▪也没有电视
▪不社交
▪偶尔会有进城的小奢侈
▪基本上没有欲望
▪不坚持己见
▪但坚持跟现代社会保持一点距离▪最后是要热爱和享受自己的生活

就是这种感觉。可谓“人畜无害”！

生活中的起居、玩乐或工作，全部的决定权都在自己。

再也没有比这更有趣的事了。相对来说，全部的事都必须由自己决定，没有谁会告诉你哪些是你该做的。

这就是所谓的终极玩乐吧。诚如前面提到天野佑吉所说的，隐居简直就是玩乐的专家。

我在隐居的时候，兴致会非常高昂，但或许也有人会感到不安。

所以适合隐居的人，就是即便被理所当然的生活形态排挤，也不以为苦的人，以及不在意他人眼光的人。这些人应该可以说是适合隐居的

吧。

隐居的自言自语

活了二十年多一点之后，我明白了很多事。

无论发生什么事，都不要马上下判断。

不要当作个人的事情来接纳，要用更宏观的角度来看待事物。

这样无论是景气也好、失败也罢，眼前发生的事带来的喜忧就会大幅减低，变得非常自在。

以我个人为例，高中毕业之后，没有急着跟随周围的潮流真是太好了。

我就是不想要什么都区分得一清二楚啊……就这样以缓慢悠长的速度走着，真是幸福。

如此缓慢地过了十年，现在的我生活非常开心。

但老实说，那时撒下的种子是不是开花了？这真的是正确答案吗？我还是不太清楚。

可能冒出了一点隐居的芽吧。

总之，现在我能述说的，就只是“我在隐居”而已。

室町时代[1]的剧作家观阿弥说过：“人生有雄时有雌时。”

长长的人生里，有一帆风顺的成功时刻（雄时），也有做什么都不顺利的时候（雌时）。

可能也有像隐居这种难以言表的时刻。

因为世事无常，不可能永远一直这样下去对吧。

那时，就只能顺应情境去度过，快速转换为半放弃的心态。

无论如何，人生都只是场玩乐而已，也许前方就是下一次的隐居呢。

隐居就像是深不可测的森林。

今天早上七点就醒了，我决定再睡一下。

结果九点才起来……

昨天因为有看护的工作，所以很晚才回家，人生也是有这种时候的。

睡懒觉虽然是隐居的特权，但要注意别滥用了。

最近的早餐Pasco的全麦吐司。

Pasco的吐司没有添加乳化剂或面包改良剂，与其他厂牌相比，添加物也放得比较少，所以我很喜欢。

只不过，日本的吐司整体来说都太厚了，我比较不爱，只能勉强接受八片一袋的厚度。如果比较有钱的时候，我会去纪之国屋买在英国常见的薄片吐司。

烤过之后，吐司变得酥酥脆脆，一口咬下去十分美味。

最近常吃吐司当早餐，是因为朋友给了我有机的椰子油，跟蜂蜜拌匀后，涂在吐司上非常可口。

而且我发现一边啃吐司还能一边整理昨晚洗好的餐具。

饮料则是喝100%纯苹果汁加上姜末和肉桂粉，用微波炉加热。

天气变冷时我一定会喝这个。

边喝边听广播。

吃早餐、整理餐具、听广播。想到一次可以完成三件事，我就确实

感受到自己是在隐居，真的非常开心。

注释

[1]室町时代（1336-1573），日本史中世时代的一个划分。——编者注

后记

执笔时受K&B出版社的各位非常多照顾。能够完成此书，特别要感谢河村季里先生莫大的帮助及鼓励。

在我完全不成气候时，白川由纪先生却觉得我写的东西非常有趣，让我得到以书写为工作的机会。

此外，辛酸滑子老师将我的隐居生活作为报道题材，并爽快地答应为拙作的日文版写序。

还有其他与本书相关的诸位，我真的很想将大家的名字一一列举出来致谢，但这里恐怕写不完了。明明是跟人相交极少的隐居者，却有这么多人需要感谢，光想都觉得是一件十分奢侈的事。

最后写给将此书拿在手上的各位。

在阅读此书时，若能够让你觉得轻松、噗嗤一笑，或是觉得恼火的话，身为作者的我就再高兴不过了。

借这个机会，祝各位万事如意。

谢谢大家。

大原扁理

平成二十七年（2016年）三月吉日

免责声明

本书作者及编者尽其可能审慎地提供信息，但受限于个人阅历、所处地域环境及专业背景等因素，无法对内容之完整性、及时性、准确性和可用性等作出保证，书中的职业建议和日常食谱等内容亦无法取代专业的职业指导和营养学建议。在您开始按照作者经验做二休五、节省衣食前，请自行（或委托专业人士）对所涉及内容在其预期情境下的适用性进行检查，根据实际情况做出相应调整。

理想国
imaginist

想象另一种可能

好文 影像 活动

共读 共赏 共享

手机扫码
发现更多内容

□ 没有钱就没有自由，这实在是太不自由了！

□ "工作12小时？这很正常啊。"待在不正常的地方久了，就会觉得那很正常。

□ 世界上的人这时应该都正搭着爆满的电车通勤吧。

□ 没有什么比房租便宜更重要的事了。

□ 因为什么都没有，所以无所畏惧。

□ ______________________

□ ______________________

管它呢，就先这样吧。

理想国

imaginist

想象另一种可能

上架建议：社会、生活

ISBN 978-7-5108-7713-1

Table of Contents

版权信息
目录
前言
Chapter1 隐居，就是这种感觉
- 一天的生活
- 什么是“隐居”？
- 一个月的生活费约7万日元
- 善加“利用自己”，不花钱也OK
- 发掘隐居时的兴趣
- 轻松应对：时尚篇
- 轻松应对：人际关系篇
- 前世是和尚？！

Chapter2 隐居吃什么
- 一忙起来便忽略掉的事物
- 一闲下来，对吃就感兴趣了
- 粗食意外地方便
- 粗食的优缺点
- 健康是最好的节约方式
- 美味的野草生活
- 某周的食谱

Chapter3 隐居之前的日子
- 三年茧居生活所感
- 表达开始退化
- 二十岁之后的人生要用减法
- 旅行与茧居的共通点
- 漫无目的地去了东京
- 隐居前的一番摸索
- 下定决心隐居的契机
- 在二十多岁时正式隐居

Chapter4 隐居的二三事
- 为什么没钱就无法活下去？
- 跑去见流浪汉
- 降低自己的生活水平

做二休五，生活无虞
隐居和飞特族有什么不同？
私房储蓄是必要的
隐居不花费社会资源
21世纪的隐居
隐居的自言自语
后记
免责声明